



Pain Free Space

הרצל 9, בית שמש
קרית ארבע
9390624

Phone: +972 54 897 9522
Email: pain@drnehama.com
drnehama.com

План упражнений:

Поясница 1

Пациент:

Patient Pain Free Space

Дата:

04.05.2026

Practitioner:

Dr. Nehama Milson Ben-Gershon

Внимание: сначала к врачу. Не начинайте упражнения и обратитесь к врачу, если боль:

- незнакома вам или появилась впервые;
- отдаёт в ногу ниже колена, сопровождается онемением, покалыванием или слабостью в ноге или стопе;
- сопровождается онемением в области промежности, внутренней поверхности бёдер или ягодиц (зона, которая касается седла велосипеда);
- сопровождается нарушением контроля над мочеиспусканием или стулом;
- сопровождается повышением температуры, ознобом или общим недомоганием;
- появилась после падения, аварии или другой травмы;
- очень сильная, постоянная, не утихает в покое или будит вас ночью;
- сопровождается необъяснимой потерей веса;
- возникла на фоне остеопороза, онкологического заболевания или длительного приёма гормонов;
- сопровождается нарастающей слабостью в ногах или нарушением походки и равновесия.

Сидя вперёд, вис



Сядьте на стул, мягко округлите спину и потянитесь руками вперёд и вниз, к стопам. Дайте голове и рукам свободно повиснуть. Вы почувствуете лёгкое, приятное вытяжение вдоль позвоночника. Двигайтесь спокойно, без рывков, оставайтесь в удобном диапазоне.

Видео: <https://youtu.be/GrWP8fLx0-g>

Как ложиться и вставать с кровати



Это не столько упражнение, сколько безопасный способ ложиться и вставать, который бережёт поясницу. Чтобы лечь, сядьте на край кровати, затем опускайтесь на бок, одновременно поднимая согнутые колени на кровать, и держите спину прямой, без скручивания. Чтобы встать, повторите движение в обратном порядке: сначала перекатитесь на бок, потом спустите ноги и приподнимитесь, помогая себе руками.

Видео: <https://youtu.be/>



Декомпрессия поясницы, ноги на стуле

Лягте на спину и положите голени на сиденье стула так, чтобы бёдра и колени были согнуты примерно под прямым углом. Просто расслабьтесь в этом положении, при желании вытяните руки за голову. Это мягкая разгрузка для позвоночника, особенно приятная при проблемах с поясничными дисками.

Видео: <https://youtu.be/Zvfxgiqlsh4>



Наклон таза, втягивание лёжа

Лягте на спину, согнув колени, стопы на полу. Мягко втяните живот, подтягивая пупок к позвоночнику, и одновременно прижмите поясницу к полу. Так включаются глубокие мышцы кора. Задержитесь на пару спокойных дыханий и расслабьтесь. Повторяйте по самочувствию.

Видео: <https://youtu.be/44D6Xc2Fkek>



Растяжка спины, два колена к груди

Лягте на спину на пол или кровать и плавно подтяните оба колена к груди, мягко придерживая их руками. Почувствуйте лёгкое вытяжение в пояснице. Если появляется боль в паху, остановитесь и скажите об этом своему специалисту. Расслабьтесь и повторите при необходимости.

Видео: https://youtu.be/IZEEBO-rz_U



Поясничное вращение

Лягте на спину, согните колени, стопы стоят на полу. Удерживая стопы на месте, мягко опустите оба колена в одну сторону, позволяя пояснице повернуться. Идите только настолько, насколько комфортно, прижимать колени к полу не нужно. Вернитесь и повторите в другую сторону. Отличное движение для подвижности поясницы, особенно при острой боли или проблемах с дисками.

Видео: <https://youtu.be/UxORTXzuU9E>





Положение для сна на боку

Если спать неудобно, лягте на бок и положите подушку между коленями. При боли в ноге или односторонней боли в пояснице обычно удобнее лежать на стороне, противоположной боли. Старайтесь не спать на полу.

Видео: <https://youtu.be/q0IKQxmT148>

Пожалуйста, прекратите любые упражнения, вызывающие боль. Если у вас есть вопросы по упражнению, напишите нам на pain@drnehama.com. Удачи и берегите спину!