

Гимнастика при боли в спине

Упражнения помогут:

- ✓ уменьшить боли в спине
- ✓ увеличить силу мышц корпуса
- ✓ снизить вес
- ✓ улучшить переносимость нагрузок
- ✓ повысить качество жизни

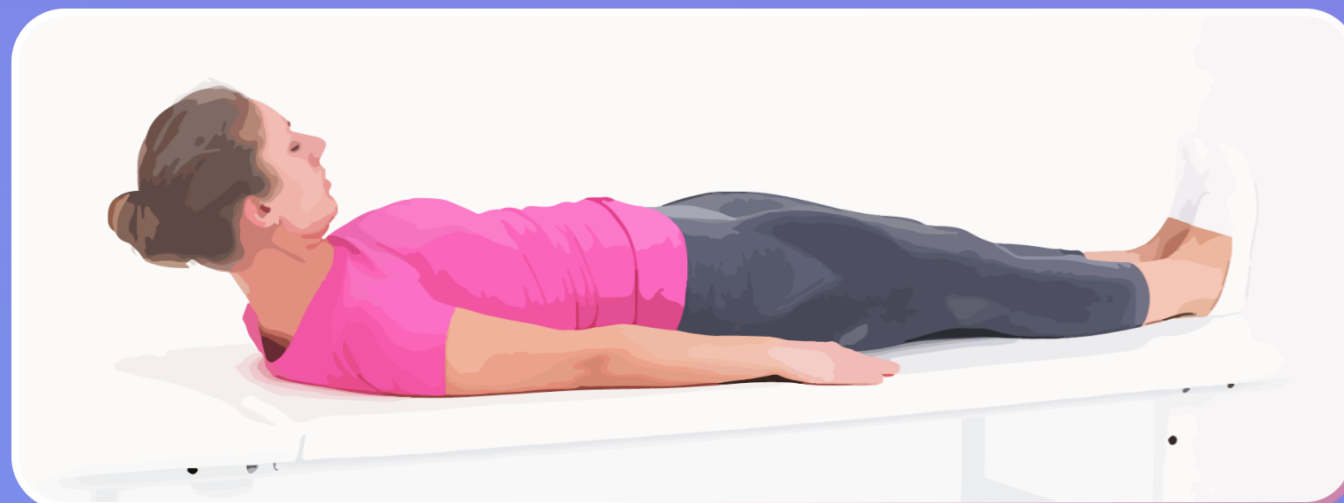
Перед началом гимнастики сделайте разминку:

- плавные наклоны и повороты головы и корпуса в стороны
- вращение в суставах рук и ног
- по четыре повторения в каждую сторону

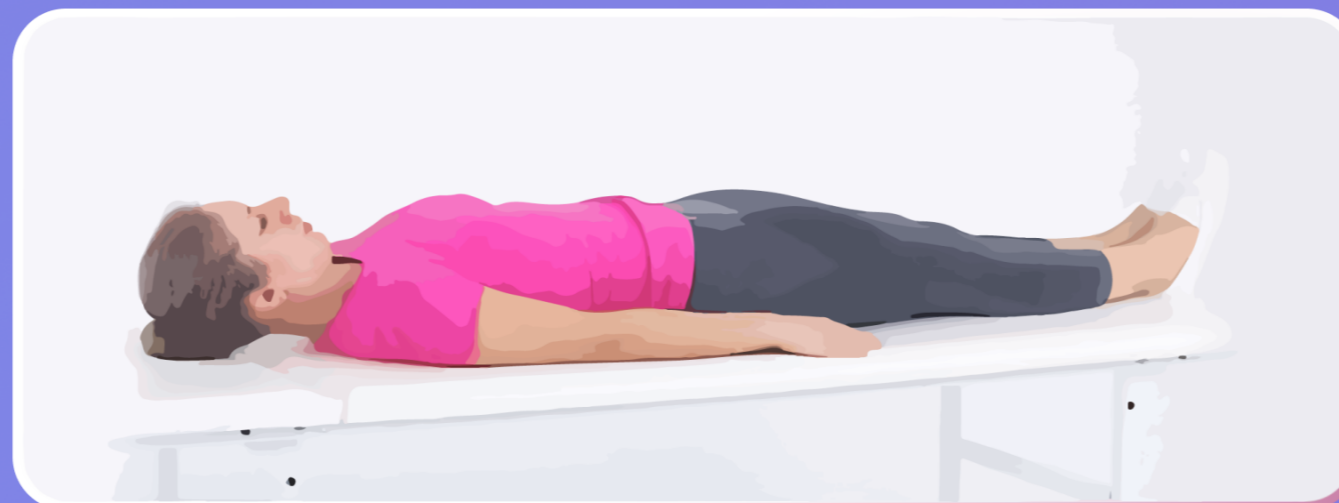
Выполняйте упражнения плавно, без резких движений, не допуская болевых ощущений.

Подъемы головы с одновременным сгибанием стоп

6–8 повторений



Плавно поднять голову, одновременно тянуть стопы на себя.



Подъем колена вверх

4 повторения для каждой ноги



Не отрывая стопы друг от друга, поднять колени вверх, затем опустить в исходное положение.

«Лодочка»

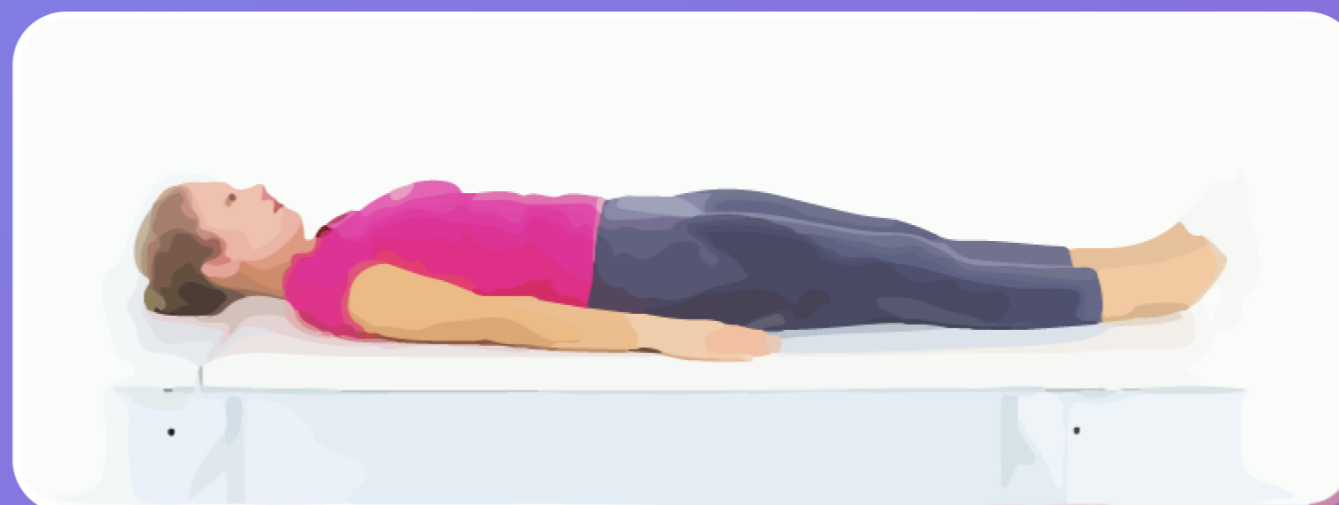
4 повторения для каждой ноги



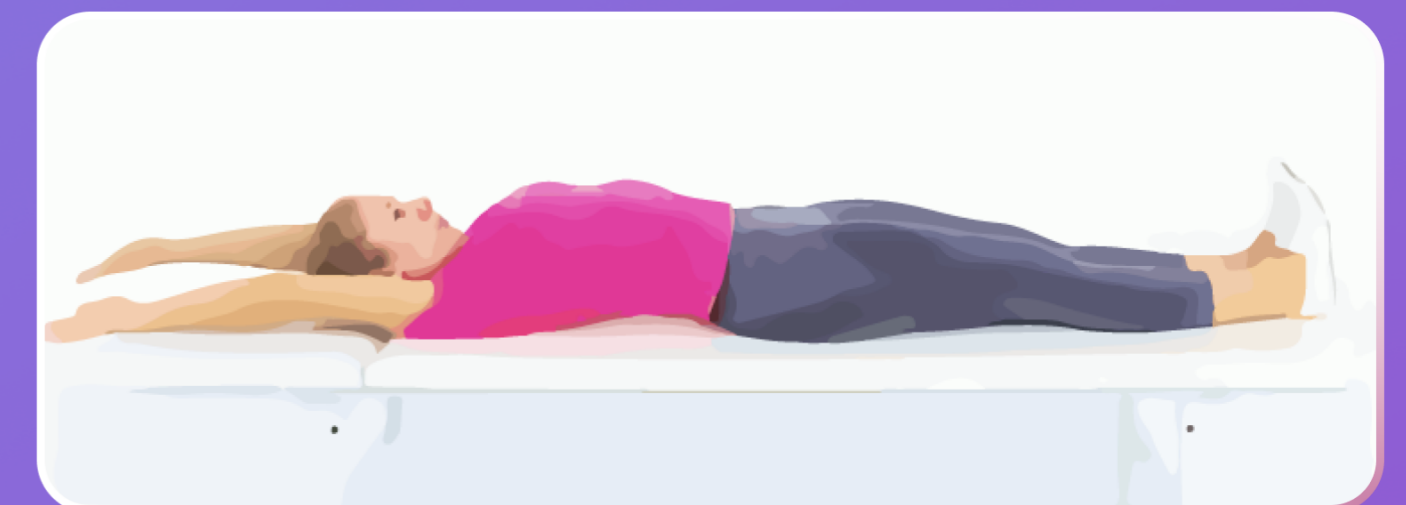
Одновременно поднять вытянутые руки и ноги, задержаться на 10 счетов и медленно опуститься в исходное положение.

Подъем и опускание рук за голову по дуге

6–8 повторений



Плавно поднять и опустить за голову прямые руки, одновременно тянуть стопы на себя.



«Ласточка»

4–6 повторений



Одновременно поднять руки, туловище и согнуть голову, затем медленно опуститься в исходное положение.

«Кошка»

6 повторений



Поочередно округлять и прогибать спину, задерживаться в каждом положении на 3 счета.



«Диагональ»

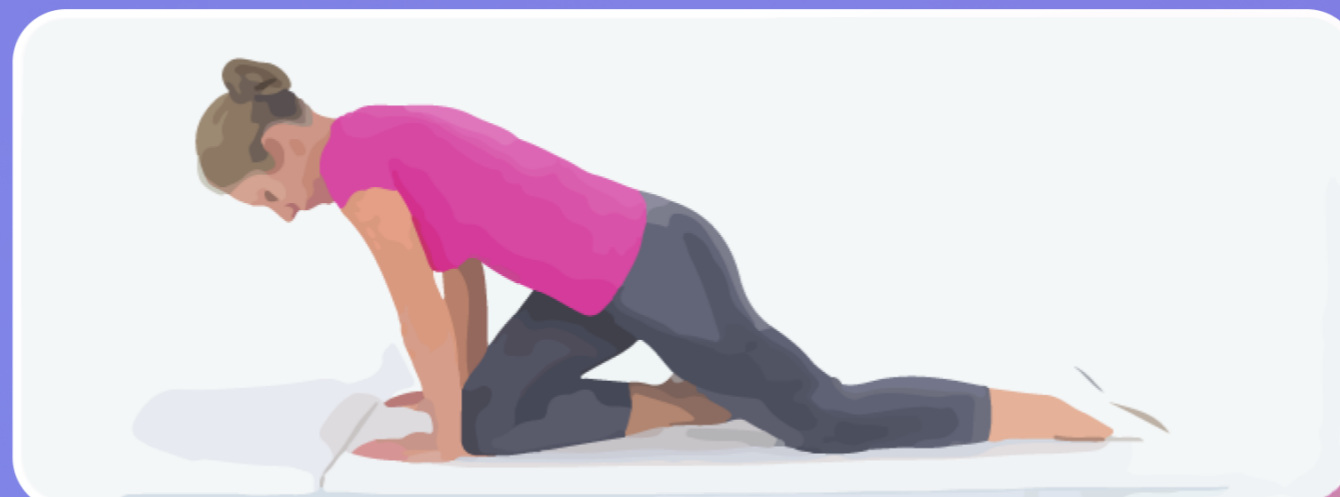
4 повторения в каждую сторону



Из коленно-кистевое положение поочередно поднимать правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу.

Перешагивание коленом

4 повторения в каждую сторону



Из коленно-кистевое положение переставить колено к противоположной кисти.

«Кошка смотрит на хвост»

4 повторения в каждую сторону



Повернуть голову и посмотреть на бедро, тянуть плечо и таз друг к другу. Повторять поочередно вправо и влево.

Ксефокам эффективнее других НПВП помогает купировать боль в спине¹

- ✓ За счёт системы быстрого высвобождения в таблетках Ксефокам Рапид максимальная концентрация препарата (C_{max}) достигается уже через 30 минут, что по скорости сопоставимо с в/м инъекциями^{2–4}.
- ✓ Обладает низким риском развития побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и сердечно-сосудистой системы (ССС)^{5, 6}.



1. Ковальчук В. В., Ефимов М. А. Сравнительная характеристика эффективности и переносимости кратких курсов терапии различными нестероидными противовоспалительными препаратами при лечении пациентов с дорсалгиям. Журнал неврологии и психиатрии. 2010. № 1. 2. Инструкция по медицинскому применению препарата Ксефокам Рапид, ЛС-00032 от 05.05.2010. 3. Листок-вкладыш препарата Ксефокам, лиофилизат для приготовления раствора для внутривенного и внутримышечного введения ЛП-№(005000)-(ПФ-РУ) от 26.03.2024. 4. Radhofer-Welte S. et al. Comparative Bioavailability of Lornoxicam as Single Doses of Quick-Release Tablet, Standard Tablet and Intramuscular Injection: A Randomized Open-Label, Crossover Phase I Study in Healthy Volunteers // Clinical drug investigation. – 2008. – Т. 28. – С. 345-351. 5. Parada L., Marstein J.P., Danilov A. Tolerability of the COX-1/COX-2 inhibitor lornoxicam in the treatment of acute and rheumatic pain. Pain Manag. 2016;6(5):445-54. В качестве НПВП сравнения использовались пироксикам, напроксен, индометацин, диклофенак. 6. Arfè A., Scotti L., Varas-Lorenzo C. et al. Non-steroidal anti-inflammatory drugs and risk of heart failure in four European countries: nested case-control study. BMJ. 2016;354-4857