

Комплекс специальных упражнений при остеохондрозе шейно - грудного отдела позвоночника

Комплекс упражнений составил к.м.н. доцент Филатов О.М.

№	Исходное положение	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания
1	Сидя на стуле, руки согнуты в локтях, ноги выпрямлены (упор на пятки).	Одновременные сгибания и разгибания кистей и стоп.	8-10 раз	В среднем темпе
2	Сидя, руки на поясе.	Отведение локтевых суставов назад - вдох, вперёд - выдох.	4 - 6 раз	Выполнять свободно, без напряжения
3	Сидя, кисти рук к плечам.	Круговые движения в плечевых суставах, вперёд - назад.	по 4 - 6 раз	
4	Сидя, руки опущены.	Маховые движения руками вперёд - назад.	6 - 8 раз	Выполнять свободно
5	Сидя, руки согнуты в локтях.	Разведение рук в стороны с напряжением, до сведения лопаток.	4 – 6 раз	Темп медленный
6	Сидя, правая рука на поясе, левая согнута в локтевом суставе, ладонь - вперёд.	Поочередное выпрямление рук - вперёд с напряжением,	4 - 6 раз	Темп медленный
7	Сидя, руки на поясе.	Поднимание плечевых суставов вверх с нарастающим напряжением - расслабление 2-3 сек.	4 - 6 раз	Вверху удерживать от 2 - 3 до 5 - 7 сек.
8	Сидя, правая рука на поясе, левая - у плеча.	Выпрямление левой руки в сторону (с напряжением) на 4 счёта - смена положения рук.	по 4 - 6 раз	Темп медленный
9	Сидя, руки на поясе.	Поднимание плечевых суставов вверх. «Встряхнуть» плечевые суставы.	5 - 6 раз	Выполнять без напряжения, добиться полного расслабления мышц плечевого пояса
10	Сидя, упор ладони на лоб (поочередно левой и правой).	Давление головой в ладонь с постепенно нарастающим усилием.	4 - 6 раз	Голова расположена ровно, смотреть вперёд
11	Сидя, упор ладони над ухом (поочередно справа и слева).	Тоже.	по 4 - 6 раз	То же
12	Сидя, ладонь на затылке	Тоже.	5-6 раз	Тоже

	(поочерёдно правая и левая).			
13	Сидя, руки на поясе.	Поднимание плечевых суставов вверх. «Встряхнуть» плечевые суставы.	5 - 6 раз	Выполнять без напряжения, добиться полного расслабления мышц плечевого пояса
14	Сидя, упор ладони в щеку (поочерёдно правую и левую)	Рука оказывает сопротивление повороту головы в стороны.	по 3 - 4 раза	Голова расположена ровно, смотреть вперёд
15	Сидя, упор ладонью в подбородок.	Рука оказывает сопротивление наклону головы вниз.	5 - 6 раз	Тоже
16	Сидя, упор ладони на лоб	Повторение упражнения № 10.	8-10 раз	Выполнять свободно
17	Сидя, руки на поясе.	Повторение упражнения № 13.		
18	Сидя, руки согнуты в локтевых суставах.	Круговые вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.	3-4 раза	Темп медленный 1
19	Сидя, ладонь на затылке.	Повторение упражнения № 12.		
20	Сидя, руки на поясе.	Лёгкий наклон головы, затылком потянуться вверх.	4 - 6 раз	Выполнять свободно
21	Сидя, упор ладони над ухом (поочерёдно справа и слева).	Повторение упражнения № 11.		
22	Сидя, руки опущены.	Маховые движения руками (упражнение на расслабление)		
23	Сидя, упор ладони в подбородок.	Повторение упражнения № 15.	5 - 6 раз	В верхнем положении' удерживать от 2 - 3 до 5 - 7 сек.
24	Сидя, упор ладони в щеку.	Повторение упражнения № 14.	4 - 6 раз	Темп медленный
25	Сидя кисти рук к плечам, локти опущены.	Сведение лопаток с одновременным подниманием плечевых суставов и нарастающим напряжением - расслабление 2-3 сек.	8-10 раз	
26	Сидя, согнутые руки разведены в стороны.	Одновременное разведение рук в стороны с напряжением.	4 - 6 раз	Не запрокидывать голову назад
27	Сидя, руки вперёд.	Скрестные движения руками перед собой («ножницы»)	по 3 - 4 раза	Помогать свободной рукой под локоть
28	Сидя, упор руками сзади, взявшись за сидение стула.	Наклон вперёд, с одновременным сведением лопаток и выпрямлением грудного отдела позвоночника.	по 4 - 6 раз	Вверху удерживать от 2 - 3 до 5 - 7 сек.

29	Сидя, руки на поясе.	Через левое плечо, положить правую кисть на левую лопатку. То же для левой кисти.	6 - 8 раз	
30	Тоже.	Поочерёдное поднятие рук вверх с напряжением.	по 3-4 раза	Помогать под локоть свободной рукой
31	Сидя, руки на поясе.	Напряжённое выпрямление позвоночника в грудном отделе.	5 - 6 раз	
32	Тоже	Через правое плечо, положить правую кисть на одноимённую лопатку. То же для левой кисти.	по 6 - 8 раз	Выполнять свободно
33	Сидя, гимнастическая палка в руках перед грудью.	«Растягивание» палки в стороны с напряжением - расслабление 2 - 3 сек.	4 - 6 раз	
34	Тоже.	«Гребля»	4 - 6 раз	Голову не запрокидывать. При наклоне - выдох
35	Сидя, гимнастическая палка в руках, за лопатками.	Поднятие рук вверх - и.п.	3-4 раза	
36	Сидя, палка вертикально перед собой, нижний конец зажат стопами.	Отделение верхнего конца палки вперёд с наклоном туловища - и.п.	5 - 6 раз	
37	Сидя, руки опущены.	Поднятие рук вверх - вдох, наклон туловища вперёд с опусканием рук - выдох.		
38	Сидя на стуле, руки согнуты в локтях, ноги выпрямлены.	Повторение упражнения № 1.		