**СИСТЕМА ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО УДАЛЕНИЮ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ

Главный принцип:**постепенность и регулярность.
Упражнения выполняются 2 - 3 раза в неделю, при желании ежедневно.
**Общие положения:**· дыхание во время упражнений, вдох - носом, выдох в 2 раза длиннее вдоха ртом (губы трубочкой)
· после каждого движения возвращаться в исходное положение
· нагрузку увеличивать постепенно за счёт количества повторений каждого упражнения
· начинайте с 1-2 повторений, постепенно прибавляя повторения до 10-15
· контроль – болевые ощущения в спине, до боли, но не через боль
· при возможности выполняйте упражнения 2 раза в день, заменяя второй раз упражнениями следующего периода
· нельзя выполнять определенные движения, висеть (чистые висы), прогибы назад, наклоны в стороны, резкие повороты (развороты) корпуса по оси  **УПРАЖНЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО МЕСЯЦА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ:

Упражнения, лежа на спине**
1. Исходное положение (И.П.), лёжа на спине, руки вдоль туловища:
· сжать ладони в кулак, стопы на себя, голову приподнять одновременно
· всё одновременно вернуть в исходное положение
2. И.П., ноги согнуты в коленях и широко расставлены:
· правое колено наклонить к левой пятке, не отрывая плеча
· вернуть в исходное положение
· то же повторить с левым коленом
3. И.П., руки в стороны ладонями вверх:
· правой рукой достать (тянуться) левую ладонь, не отрывая бедра.
· вернуть в исходное положение
· то же повторить с левой рукой
4. И.П., ноги согнуты, стопы вместе, между коленями любой предмет:
· давить коленями вложенный предмет (или без предмета)
· расслабление
5. И.П.:
· давить руками плоскость, на которой находитесь
· расслабление
6. И.П.:
· давить ногами (поочередно) плоскость, на которой находитесь (стопы на себя)
· расслабление
7. И.П., руки в стороны:
· вдох, обнимаем левую - правую (поочередно) ногу, сгибаемую в колене, и подтягиваем к приподнимаемой голове (ко лбу или подбородку)
· вернуться в исходное положение-выдох
8. И.П., ноги согнуты в коленях и широко расставлены:
· приподнимая голову и плечевой пояс, руками стараемся достать колени
· вернуться в исходное положение
· снять нагрузку, слегка покачивая колени в стороны.
9. И.П.:
· ладони соединяем над грудью и давим
· расслабление
· при повторе менять высоту положения ладоней
10. И.П.:
· пальцы ладоней захватить крючком и растягивать
· расслабление
11. И.П., ноги чуть шире:
· поворачивать стопы во внутрь и в стороны
· расслабиться
12. И.П.:
· руки вдоль туловища, стопы на себя, тянемся - ВДОХ
· расслабление - ВЫДОХ
13. И.П., ноги согнуты в коленях, руки в локтях:
· приподнять таз - ВДОХ
· опустить - ВЫДОХ
14. И.П., ноги согнуты в коленях, руки прямые вдоль туловища:
· наклон коленей вправо, поворот головы влево и наоборот
· расслабиться
15. И.П.:
· «Велосипед». Сначала одной ногой, только позже двумя. **Упражнения, лежа на боку**
1. И.П., лежа на правом боку корпус прямой, правая рука под годовой, левой рукой упор перед собой в плоскость:
· подтянуть оба колена к животу - ВЫДОХ;
· выпрямиться - ВДОХ.
2. И.П.:
· поднять левую ногу вверх - ВДОХ;
· опустить - ВЫДОХ.
3. И.П.:
· приподнять обе прямые ноги вверх (невысоко)
· опустить
4. И.П. на левом боку:
· приподнять обе прямые ноги вверх (невысоко)
· опустить **Упражнение, лежа на животе**
1. И.П. лежа на животе подбородок на руки, локти в стороны:
· выпрямить ноги в коленях, стопы на себя (опора стопами в пол), поднять колени вверх, напрягая ягодицы
· вернуться в исходное положение
2. И.П. руки вперед, голова на плоскости:
· поднять правую руку, левую ногу и голову вверх (вытягиваемся)
· вернуться в исходное положение.
· то же самое другой ногой и рукой
3. И.П.:
· правое колено подтягиваем к правому локтю (по-пластунски)
· вернуться в исходное положение
· то же самое другой ногой и рукой
4. И.П., ноги согнутые в коленях:
· приподнять колено вверх, выпрямить ногу (навису), согнуть ногу (навису)
· вернуться в исходное положение
· то же самое другой ногой
5. И.П.:
· согнуть правую ногу в колене, поворот головы через левое плечо, посмотреть на правую пятку
· вернуться в исходное положение
· то же самое наоборот
6. И.П., руки в стороны, полова на плоскости:
· приподнять руки, голову и грудной отдел чуть вверх
· вернуться в исходное положение
7. И.П., руки в стороны, полова на плоскости:
· приподнять одну ногу (или обе) вверх
· вернуться в исходное положение
· то же самое другой ногой **Упражнения, стоя на четвереньках**
1. И.П. стоя на четвереньках:
· тянуть правое колено к левой ладони
· вернуться в исходное положение.
· то же самое другой ногой
2. И.П.:
· руку правую вперед, ногу левую назад голову вверх не задирать, высота подъема руки и ноги - уровень туловища
· вернуться в исходное положение
· то же самое другой ногой и рукой
3. И.П.
· тянуться тазом к пяткам, спину прогибаем вверх дугой
· вернуться в исходное положение