**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