

Home Exercise Program For Low Back Pain

Exercise is an important part of treating and preventing low back pain.

Back pain occurs if you move wrong or don't exercise. The most common cause is poor posture. Back pain is often the result of:

- sitting, standing or lying for a long time in a poor position
- repeated bending and twisting for a long time
- poor sitting posture.

Use a Correct Sitting Posture

- Make sure the chair you sit in has proper support for your lower back. You can add a lumbar support to hold the natural inward curve in your lower back. Tape a rolled up towel to the back of your chair or car seat for a simple lumbar support.
- Make sure your knees are even with your hips. If they are lower than your hip level, put a thick book or small stool under your feet.
- Raise your work to eye level when you can. This will keep you from bending forward.

Набор упражнений для выполнения дома при боли в пояснице

Физические упражнения занимают важное место в профилактике и лечении боли в пояснице.

Боль в пояснице возникает, если вы неправильно двигаетесь или не занимаетесь физическими упражнениями. Наиболее частой причиной является неправильное положение тела. Боль в пояснице часто является результатом:

- длительного сидения, стояния или лежания в неправильном положении;
- многократных наклонов вперед и пребывания в согнутом положении длительное время;
- плохой осанки при сидении.

Поддерживайте хорошую осанку при сидении

- Стул, на котором вы сидите, должен обеспечивать надлежащую поддержку пояснице. Вы можете создать дополнительную опору в люмбарной области для поддержания естественного изгиба спины вовнутрь. Для простой поддержки люмбарного отдела прикрепите клейкой лентой свернутое в рулон полотенце к спинке стула или сидения в машине.
- Колени должны находиться на одном уровне с бедрами. Если они ниже уровня бедер, положите под ноги толстую книгу или маленькую скамеечку.
- Если возможно, то работа, которую вы выполняете, должна находиться на уровне глаз. Тогда вам не нужно будет наклоняться вперед.

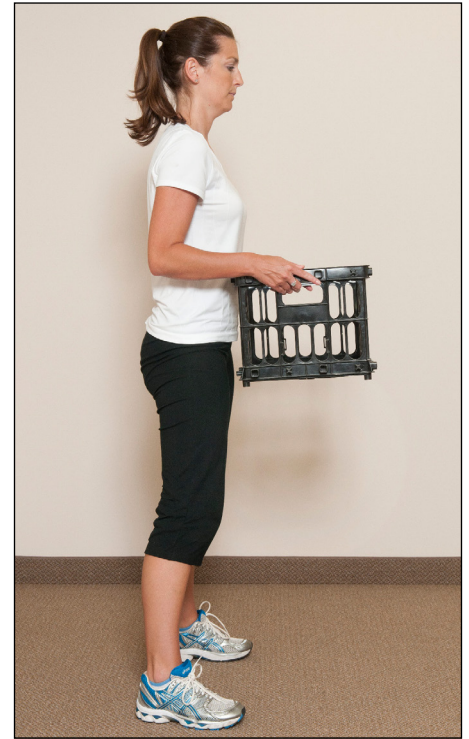
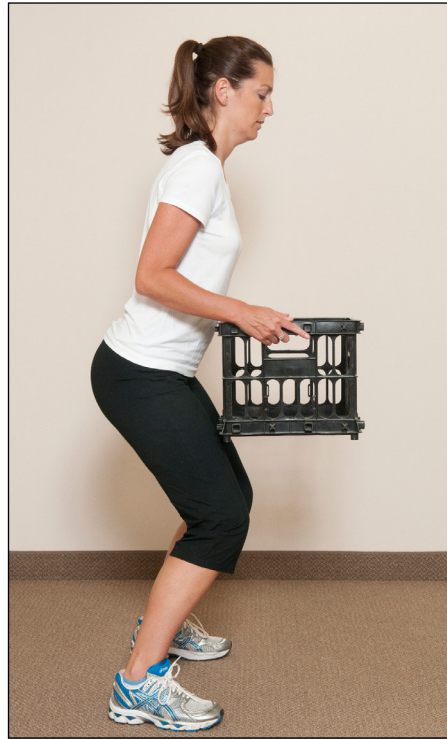
(over)

Bend at Your Knees and Hips

Bending often or for a long time causes back pain. You may feel this pain when raking, gardening or cleaning. Be sure to bend at your knees and hips and keep your back straight. This takes the load off your back.

Сгибайте ноги в коленях и бедрах

Если вы часто нагибаетесь или находитесь долго в согнутом положении, то это вызывает боль в пояснице. Вы можете чувствовать ее, когда вы сгребаете листья или траву, работаете в саду или огороде или занимаетесь уборкой. Постарайтесь при такой работе сгибать ноги в коленях и бедрах, а спину держать прямо. Это снимет нагрузку со спины.



Change Positions Often

Most important, stand up and change your position every 30 to 60 minutes. Doing a standing back bend will help take stress off the muscles and ligaments that support your low back when you sit.

- Put your hands just below your waist.
- Gently push your pelvis forward and lean back.
- Repeat this three to five times every 30 to 60 minutes.



Часто меняйте положение тела

Самое главное – это вставать и менять положение тела каждые 30-60 минут. Сгибание назад стоя поможет снять нагрузку с мышц и связок, поддерживающих поясницу при сидении.

- Положите руки немного ниже талии.
- Осторожно выдвиньте вперед таз и откиньтесь назад.
- Повторяйте эти движения три-пять раз через каждые 30-60 минут.



Start Moving

Walking is a simple and effective way to reduce or prevent back pain. It keeps the muscles that support your back healthy.

Walking also increases blood flow to the muscles, ligaments and discs in your back. Start with five minutes a day and work up to 20 to 30 minutes each day.

Low Back Exercises

These exercises will help you get back to your regular activities with less pain. Do these exercises three times a day.

If you have increased pain or discomfort, stop and call your health care provider.



Начните двигаться

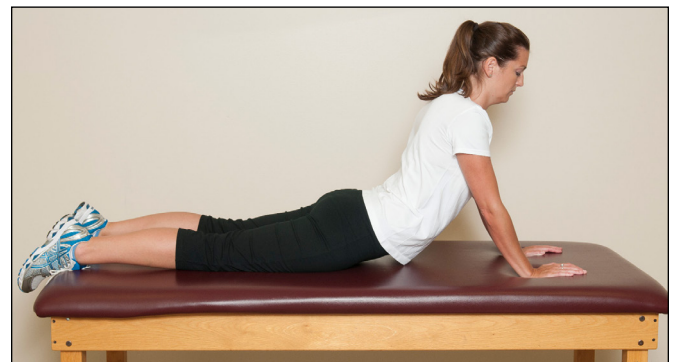
Ходьба является простым и эффективным способом уменьшить боль в пояснице или предотвратить ее появление. При ходьбе укрепляются мышцы, которые поддерживают поясницу.

При ходьбе увеличивается приток крови к мышцам, связкам и дискам. Начинайте ходить с 5 минут в день и постепенно увеличивайте до 20-30 минут ежедневной ходьбы.

Физические упражнения для поясницы

Эти упражнения помогут вам уменьшить боль и вернуться к своей обычной деятельности. Делайте их три раза в день.

Если боль или чувство дискомфорта усилится, нужно всё прекратить и позвонить врачу или медсестре.



Упражнение 1 для растягивания

- Лечь на живот.
- Опершись на ладони, выпрямить руки, чтобы поднять корпус вверх.
- Дать бедрам опуститься на пол.

Stretch No. 1

- Lie on your stomach (as shown).
- Straighten your arms to press your upper body upward.
- Let your hips sag toward the floor.

Упражнение 2 для растягивания

- Положить ладони на стену на уровне плеч.
- Поставить правую ногу перед левой.
- Согнуть правую ногу.
- Не сгибать левую ногу. Следить за тем, чтобы стопа была слегка развернута наружу, а пятка не отрывалась от пола.
- Прислониться к стене. Вы должны почувствовать небольшое напряжение в икре правой ноги.

Stretch No. 2

- Place your hands on a wall at shoulder height.
- Place your right leg in front of your left leg.
- Bend the right leg.
- Keep your back leg straight. Make sure your foot is slightly turned out and your heel is on the floor.
- Lean into the wall. You should feel a gentle stretch in the calf of your right leg.



Упражнение 3 для растягивания

- Встать около прочного стула или другого предмета, чтобы вы могли поддерживать равновесие. Стоять прямо.
- Взять левую стопу левой рукой.
- Потянуть пятку к ягодице.
- Вы должны почувствовать небольшое напряжение в передней стороне бедра.

Stretch No. 3

- Stand by a sturdy chair or other object so you can maintain your balance. Stand straight.
- Hold your left foot with your left hand.
- Pull your heel toward your buttocks.
- You should feel a gentle stretch in the front of your thigh.



Упражнение 4 для растягивания

- Взять прочный стул или табуретку.
- Поставить стопу на стул или на табуретку.
- Положить руки на бедра.
- Медленно сгибаться вперед в талии. Не сгибать спину.
- Вы должны почувствовать небольшое напряжение в задней стороне бедра.

Stretch No. 4

- Get a sturdy stool or chair.
- Place your foot on the stool or chair.
- Put your hands on your hips.
- Slowly bend forward at your waist. Keep your back straight.
- You should feel a gentle stretch in the back of your thigh.

