



КОРОГODOV П.С.
КИНЕЗИОЛОГ

Поясница 10

Базовая

Мягкая подвижность и начальная нагрузка

8 упражнений · около 10 минут

Коврик, устойчивый стул и стол

Для взрослых со знакомой лёгкой скованностью и локальным дискомфортом в пояснице. При новой боли, отдающей в ногу, онемении или слабости сначала нужна оценка специалиста.

Начните с правил на следующих двух страницах. Карточки используйте вместе с инструкциями.

Образовательный материал. Стартовый комплекс для обсуждения со специалистом, а не индивидуальное назначение. Иллюстрации показывают принцип движения.

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ЗАНЯТИЕМ

Как начать

Начните с малого

Первые 2-3 занятия: половина повторений или облегчённые варианты. Можно выбрать 3-4 упражнения вместо всех восьми. Полный круг - после комфортных проб. Десять минут являются ориентиром, а не обязательным сроком.

Во время движения

Выбирайте ощущения без боли или с небольшим знакомым местным дискомфортом примерно до 3 из 10. Это осторожный ориентир для данной базовой версии, а не тест безопасности. Острая, нарастающая или распространяющаяся боль - повод остановиться.

Если стало неприятнее

Если стало неприятнее, сократите движение и повторы. Если это не помогает, пропустите упражнение. После занятия симптомы должны вернуться к обычному уровню; сон и состояние на следующее утро не должны ухудшаться. При повторном ухудшении прекратите комплекс и обсудите его со специалистом.

Как часто заниматься

Для старта один круг через день. В дни отдыха можно делать комфортные движения и короткие прогулки. Это вводная нагрузка; при длительной боли нужна программа на недели с индивидуальной прогрессией.

Первое занятие с чтением займёт больше времени. Не ускоряйтесь ради таймера. Не выполняйте все комплексы подряд в первый день.

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ

Сначала оцените симптомы

Экстренная помощь: 112 / 103

Новая задержка или потеря контроля мочи/стула, онемение промежности, новые нарушения половой чувствительности, выраженная или быстро нарастающая слабость ног - немедленно обратитесь за экстренной помощью (112/103). После серьезной травмы или при боли в спине вместе с болью в груди также нужна экстренная оценка.

Нужна медицинская оценка

Не начинайте самостоятельно при лихорадке и выраженном недомогании, сильной новой боли, боли после падения, необъяснимом похудении, онкологическом заболевании или постоянной нарастающей ночной боли. Новая боль с онемением/слабостью ноги требует оценки.

Кому нужен индивидуальный вариант

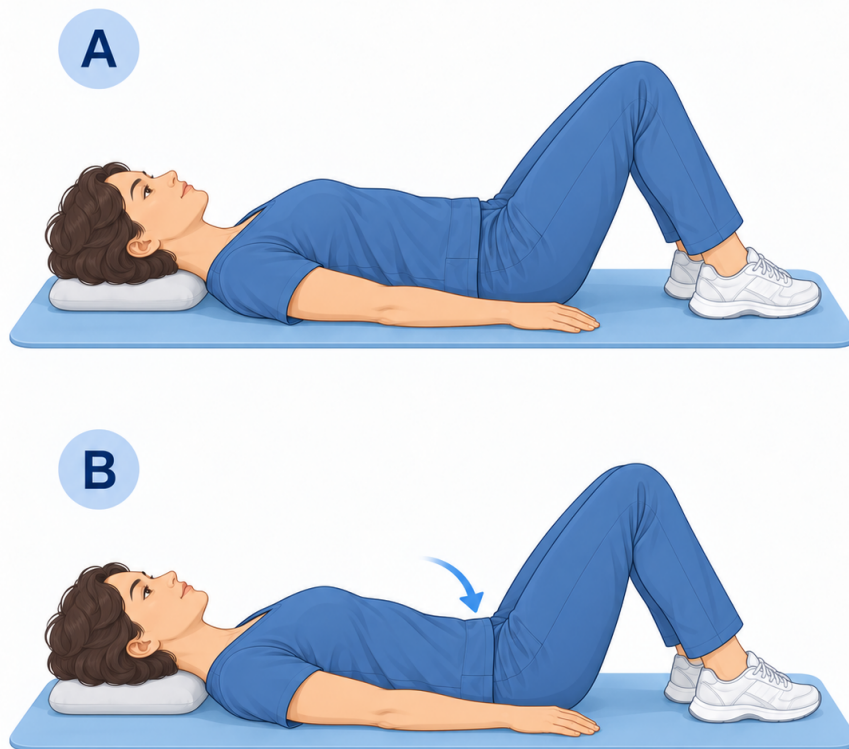
После операции, при переломах, остеопорозе с переломами позвонков, беременности с болью или назначенных ограничениях нужен индивидуальный вариант. Если трудно безопасно лечь на пол и встать, выберите движения с опорой стоя/сидя.

Новые симптомы во время упражнения

Остановитесь при новой слабости, онемении, головокружении, резкой или распространяющейся боли. При быстром ухудшении обращайтесь за срочной помощью. Этот список не исключает все возможные причины боли.

01 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ

Наклоны таза



6–8 плавных повторений

6-8 плавных повторений

Около 1 минуты

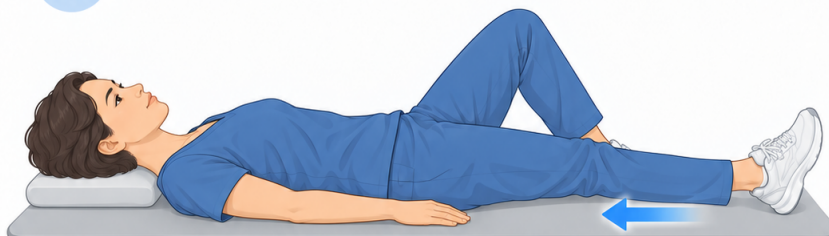
1. Лягте на спину, согните колени, стопы на коврик. Под голову можно положить тонкую подушку.
2. Слегка поверните таз, мягко приближая поясницу к коврику. Ягодицы остаются на опоре.
3. Отпустите напряжение и вернитесь в удобное положение. Дышите спокойно.

Подсказка. Не вдавливайте спину изо всех сил и не поднимайте таз. Это маленькое движение.

Легче: 3-4 очень небольших движения без удержания.

02 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ

Скольжение пяткой

А**В****5 раз каждой ногой****5 раз каждой ногой**

Около 1 минуты

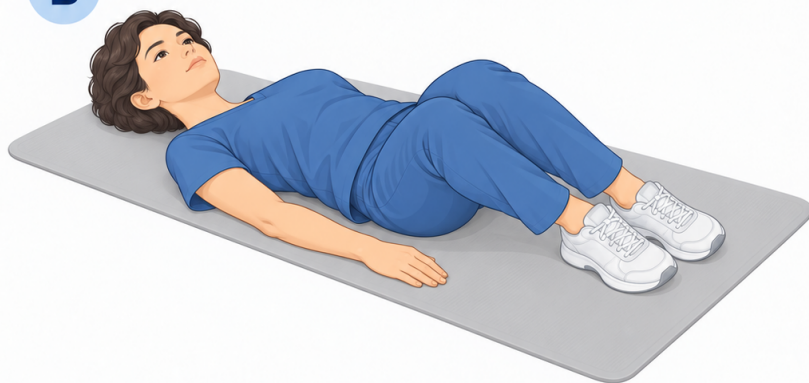
1. Лягте на спину, одну ногу удобно согните, вторую оставьте почти прямой.
2. Плавное скользите пяткой второй ноги к тазу до удобного сгибания колена. Затем выдвиньте её обратно.
3. Сделайте все повторения одной ногой, затем поменяйте ноги. Пятка остаётся на опоре.

Подсказка. Не подтягивайте колено руками и не стремитесь согнуть его максимально.

Легче: 2-3 коротких скольжения каждой ногой.

03 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ

Колени в стороны

А**Б****4 раза в каждую сторону****4 раза в каждую сторону**

Около 1 минуты

1. Лёжа на спине, согните колени, обе стопы на коврик рядом друг с другом.
2. Медленно отклоните оба колена немного вправо. Плечи остаются на опоре.
3. Верните колени в середину и повторите влево; не стремитесь положить их на пол.

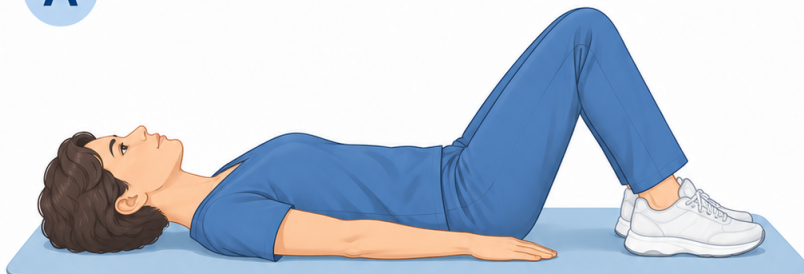
Подсказка. Выбирайте маленькую амплитуду. При появлении или усилении боли в ноге пропустите.

Легче: 2 небольших отклонения в каждую сторону.

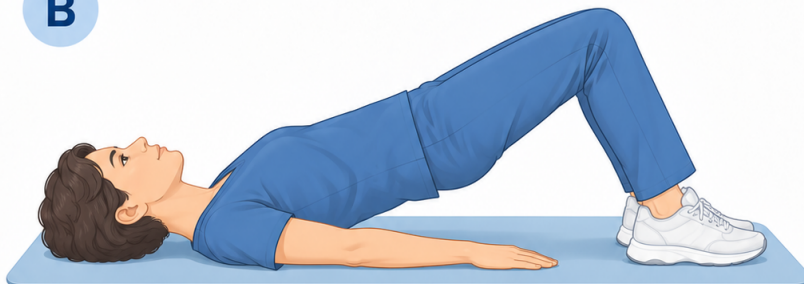
04 / 08 УКРЕПЛЕНИЕ

Невысокий мост

А



В



6 повторений

6 повторений

Около 1 минуты

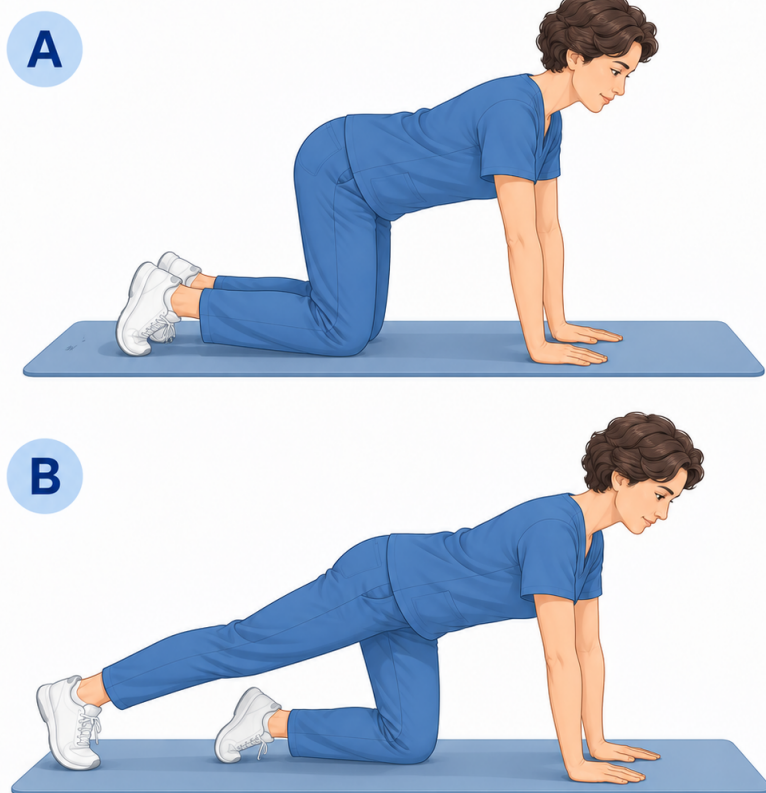
1. Лягте на спину на коврик, согните колени, стопы поставьте на ширине таза. Руки вдоль тела.
2. На выдохе немного поднимите таз, опираясь на стопы. Достаточно небольшой высоты.
3. Побудьте наверху 2 секунды и плавно опуститесь. Между повторами расслабляйтесь.

Подсказка. Не запрокидывайте голову и не поднимайтесь до сильного прогиба поясницы. Не задерживайте дыхание.

Легче: 3 небольших подъёма или только мягкое напряжение ягодиц без подъёма таза.

05 / 08 КОНТРОЛЬ ДВИЖЕНИЯ

Скольжение ноги назад



4 раза каждой ногой

4 раза каждой ногой

Около 1 минуты

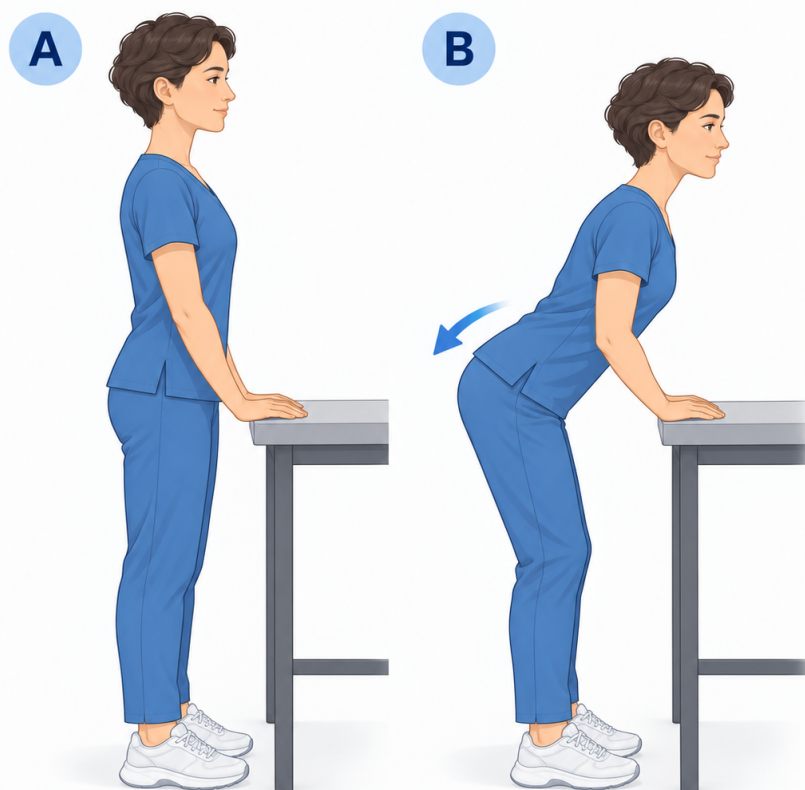
1. Встаньте на четвереньки на коврик: ладони под плечами, колени под тазом.
2. Медленно скользите носком одной ноги назад, частично выпрямляя её. Носок остаётся на полу.
3. Верните ногу, затем смените сторону. Таз и корпус старайтесь оставить спокойными.

Подсказка. Ногу не поднимайте. При боли в коленях или запястьях замените: стоя у стола отведите одну ногу назад, носком по полу.

Легче: 2 коротких скольжения каждой ногой или вариант стоя с опорой.

06 / 08 КОНТРОЛЬ ДВИЖЕНИЯ

Наклон от таза

**6 повторений****6 повторений**

Около 45-60 секунд

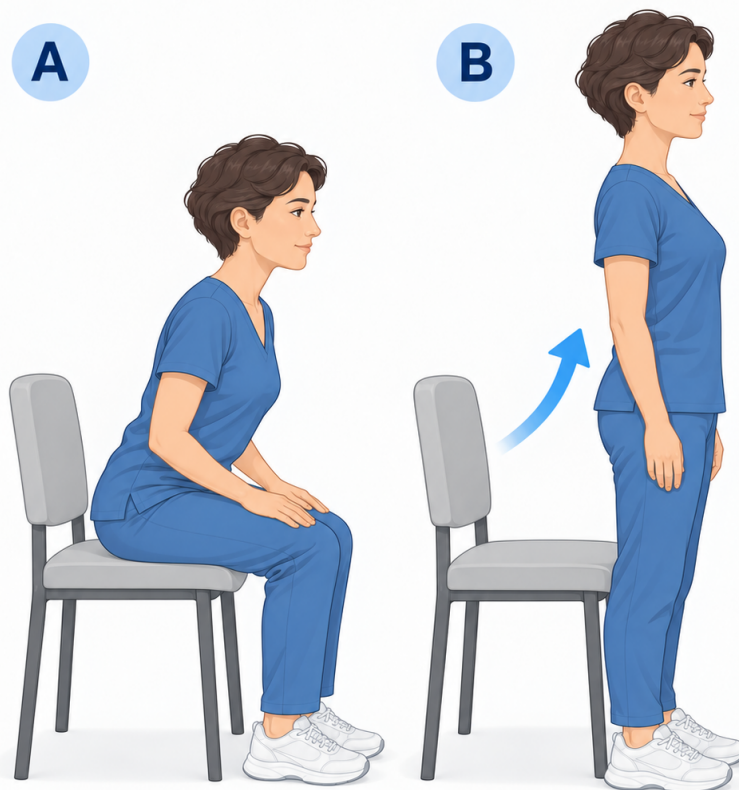
1. Встаньте у устойчивого стола, легко держитесь руками за край. Колени немного мягкие.
2. Отведите таз назад и немного наклоните корпус вперёд от тазобедренных суставов.
3. Вернитесь в удобное вертикальное положение. Стол используйте только как опору.

Подсказка. Не округляйте и не прогибайте спину специально. Маленького удобного наклона достаточно.

Легче: 3 неглубоких наклона с опорой обеими руками.

07 / 08 УКРЕПЛЕНИЕ

Встать со стула

**6–8 повторений****6-8 повторений**

Около 1 минуты

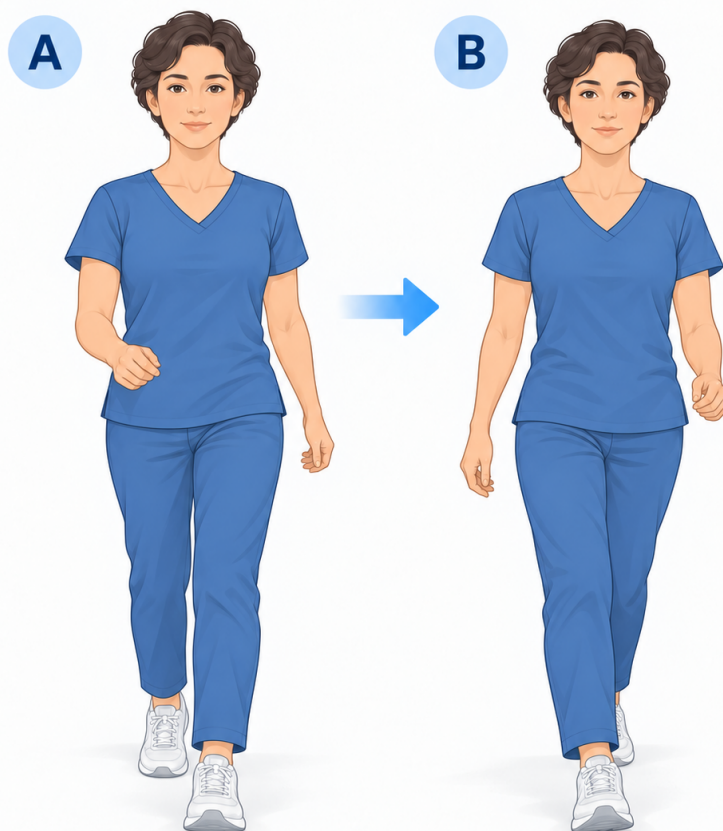
1. Сядьте на устойчивый стул без колёс, поставленный к стене. Стопы на полу, примерно на ширине таза.
2. Немного наклонитесь вперёд и встаньте. При необходимости помогайте руками, опираясь на подлокотники.
3. Медленно сядьте обратно, отводя таз назад. На подъём и посадку отведите 5-6 секунд.

Подсказка. Колени движутся примерно в направлении стоп. Выбирайте удобную высоту стула; глубокий присед не нужен.

Легче: 3-4 раза с высокого устойчивого сиденья, помогая руками.

08 / 08 АКТИВНОСТЬ

Спокойная ходьба



1-2 минуты

1-2 минуты

Около 1-2 минут

1. Пройдитесь по ровному свободному коридору или комнате в удобной обуви.
2. Идите в темпе, в котором можно спокойно разговаривать. Не увеличивайте шаг специально.
3. Если нужно, разделите ходьбу на два коротких отрезка с отдыхом.

Подсказка. При неустойчивости используйте привычное средство опоры. Не ходите с закрытыми глазами.

Легче: 30-60 секунд в комфортном темпе или обычные шаги по комнате с опорой.

СОХРАНИТЕ ПОД РУКОЙ

Весь комплекс на странице

После нескольких комфортных проб выполняйте полный круг или оставьте подходящие движения. Отдыхайте по необходимости.

01 **Наклоны таза**
6-8 плавных повторений

02 **Скольжение пяткой**
5 раз каждой ногой

03 **Колени в стороны**
4 раза в каждую сторону

04 **Невысокий мост**
6 повторений

05 **Скольжение ноги назад**
4 раза каждой ногой

06 **Наклон от таза**
6 повторений

07 **Встать со стула**
6-8 повторений

08 **Спокойная ходьба**
1-2 минуты

С паузами и переходами обычно получается около 10 минут; иногда дольше. Фактический хронометраж пока не проверен. Не сокращайте отдых ради названия.

При ухудшении выбирайте меньший объём. Карточки не раздаются отдельно от правил на страницах 2-3.

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ

Как понять, что вам подходит

Оцените привычное действие

Сравните удобство привычного действия: встать со стула, надеть обувь, пройти по комнате. Не проверяйте максимальный наклон и не повторяйте болезненное движение ради теста.

Запишите реакцию

После занятия и на следующее утро: легче / без изменений / хуже. Допишите, какие движения оказались неприятными. Мгновенное облегчение не обязательно; важна переносимость и постепенное улучшение обычных дел.

Как добавить нагрузку

После нескольких комфортных занятий добавьте 1-2 повтора только в одном упражнении до указанного диапазона. Затем можно обсуждать дополнительный подход или сопротивление. Не увеличивайте сразу все параметры. При ухудшении вернитесь к меньшему объёму.

Когда нужен дальнейший план

Если боль нарастает, мешает сну и обычным делам или появились новые симптомы, обратитесь раньше. Если за 2-4 недели нет положительного сдвига, обсудите индивидуальную программу. При длительных симптомах одной разминки часто недостаточно.

Обычная посильная активность дополняет комплекс. Не нужно весь день удерживать «идеальную» позу или избегать всех движений.

О МАТЕРИАЛЕ

На чём основан комплекс

Упражнения поддерживаются рекомендациями для хронической неспецифической/первичной поясничной боли. Единственный лучший тип не установлен. Эти данные не означают, что любая новая боль подходит для самостоятельной разминки.

Это авторская компоновка распространённых движений. Данная последовательность, стартовые дозы и длительность не проходили клинического испытания. Изображения не задают обязательную амплитуду.

1. WHO, 2023. Guideline for chronic primary low back pain
2. Hayden et al., 2021. Cochrane: Exercise therapy for chronic low back pain
3. George et al., 2021. JOSPT: Interventions for low back pain
4. NHS Dynamic Health. Lower back pain: варианты движений
5. NHS. Back pain: симптомы для обращения

Названия источников кликабельны. Проверка: 3 октября 2026 г. Подробный разбор и связь каждого движения с источниками - в файле «Разбор-и-источники.md». Клиническая проверка, проба понятности и хронометраж на людях не проводились.