



КОРОГODOV П.С.  
КИНЕЗИОЛОГ

# Грудной отдел 10

## Базовая

### Движение верхней части спины и плеч

**8 упражнений · около 10 минут**

Коврик, подходящий стул и стена

Для взрослых со знакомой лёгкой скованностью между лопатками и в верхней части спины. Новая необъяснимая боль в грудной клетке или спине требует оценки, а не самостоятельного комплекса.

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 короткий круг в день или через день при чувствительности. Отжимание от стены выполняйте через день; в остальные дни его можно пропустить. В течение дня меняйте положение и делайте посильные перерывы.

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

Боль/давление в груди с одышкой, холодным потом или обмороком; внезапная сильная боль в груди/спине; быстро нарастающая слабость или нарушение ходьбы - вызывайте 112/103. Новая задержка/потеря контроля мочи или стула, онемение промежности требуют немедленной экстренной оценки.

## Нужна медицинская оценка

Нужна медицинская оценка при новой необъяснимой грудной боли, боли после травмы, лихорадке, необъяснимом похудении, нарастающей ночной боли, онкологическом заболевании, онемении или слабости. При остеопорозе новая боль может требовать исключения перелома.

## Кому нужен индивидуальный вариант

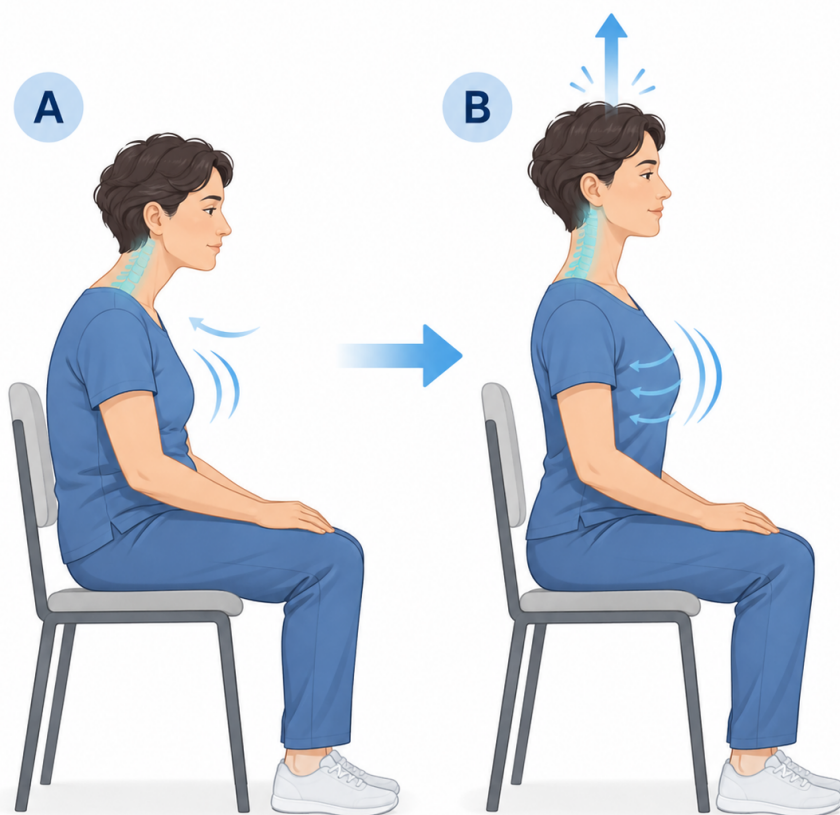
При остеопорозе с переломами позвонков, после операции, при воспалительном заболевании позвоночника или назначенных ограничениях нужен индивидуальный вариант. Не давите на спинку стула и не добивайтесь хруста. При болезненности плеч используйте облегчения.

## 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 НАСТРОЙКА

## Дыхание и вытяжение



5–6 спокойных дыханий

5-6 спокойных дыханий

Около 1 минуты

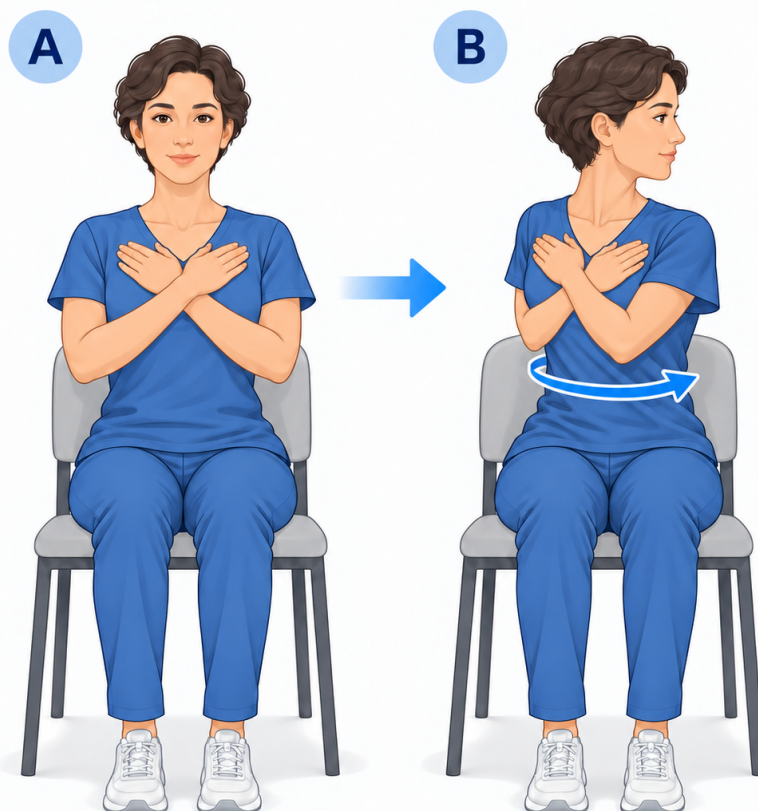
1. Сядьте удобно, стопы поставьте на пол. Руки положите на бедра, плечи расслабьте.
2. Сделайте обычный спокойный вдох и мягкий выдох. Не старайтесь набрать как можно больше воздуха.
3. Представьте, что макушка слегка тянется вверх. Это удобное положение, а не силовое вытягивание шеи.

**Подсказка.** Не задерживайте дыхание и не удерживайте спину напряжённо. Менять позу в течение дня нормально.

**Легче:** Оставайтесь с опорой на спинку стула и сделайте 3 обычных дыхания.

## 02 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ

## Поворот корпуса сидя



4 раза в каждую сторону

4 раза в каждую сторону

Около 1 минуты

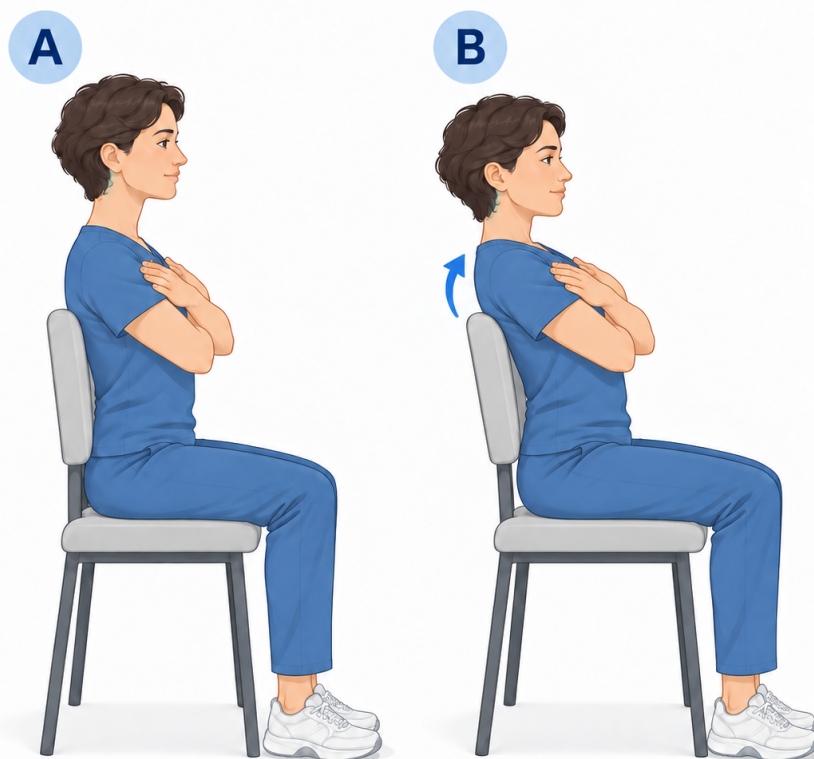
1. Сядьте на устойчивый стул, стопы на полу, руки скрестите на груди.
2. Мягко поверните грудную клетку вправо. Таз остаётся на сиденье, колени смотрят вперёд.
3. Вернитесь в середину и повторите влево. Голова следует за корпусом.

**Подсказка.** Не тяните себя за спинку стула и не задерживайте дыхание. Поворот небольшой.

**Легче:** 2 маленьких поворота в каждую сторону.

## 03 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ СПИНЫ

## Грудной отдел на стуле



6–8 повторений

6-8 плавных повторений

Около 1 минуты

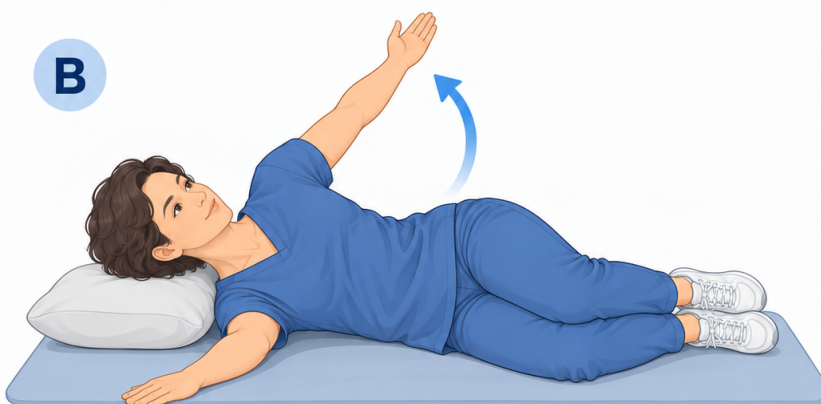
1. Сядьте на устойчивый стул без колёс. Верх спинки должен оказаться чуть ниже лопаток; руки скрестите на груди.
2. Мягко приподнимите грудную клетку и немного разогните верх спины над спинкой стула. Таз остаётся на сиденье.
3. Вернитесь обратно. Голова следует за верхом спины без отдельного запрокидывания; подбородок слегка подобран.

**Подсказка.** Не добивайтесь хруста, не давите спиной на острый край. При боли в шее или спине уменьшите движение либо пропустите.

**Легче:** 3-4 небольших движения. Если нет подходящего стула, пропустите; при остеопорозе или переломах позвонков сначала согласуйте.

## 04 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ

## Книга лёжа на боку

**А****Б****4 раза с каждой стороны****4 раза с каждой стороны**

Около 1-1,5 минуты

1. Лягте на бок, голову положите на подушку, колени немного согните. Руки вытяните перед грудью.
2. Плавное откройте верхнюю руку и поверните грудную клетку вслед за ней. Колени остаются вместе.
3. Вернитесь, затем повторите на другом боку. Рука не обязана касаться пола позади вас.

**Подсказка.** Не тяните руку до пола и не доворачивайте поясницу. При боли в плече замените поворотом сидя.

**Легче:** 2 небольших открытия с каждой стороны.

## 05 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ

## Округлить и отпустить спину

**А****В****6 плавных повторений****6 плавных повторений**

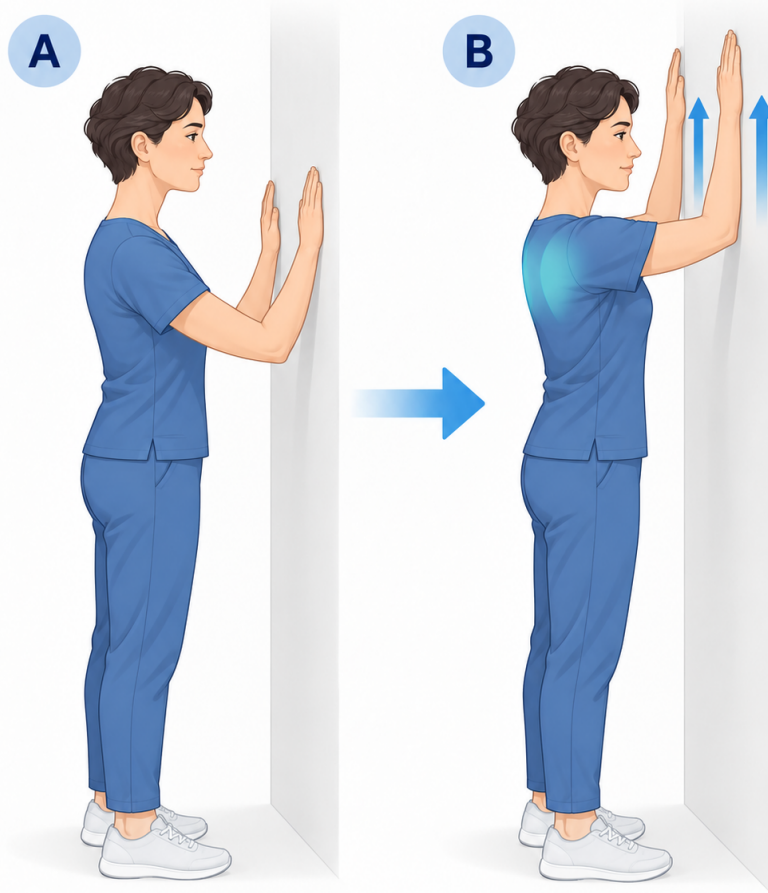
Около 45-60 секунд

1. Встаньте на четвереньки: ладони под плечами, колени под тазом.
2. На спокойном выдохе слегка округлите среднюю часть спины. Шея остаётся расслабленной.
3. Вернитесь к удобному ровному положению, без глубокого прогиба вниз.

**Подсказка.** Движение затрагивает всю спину: полностью изолировать грудной отдел не нужно. При боли в коленях или кистях пропустите.

**Легче:** 3 небольших движения или сидя с руками на бёдрах немного округлите и отпустите верх спины.

## 06 / 08 ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

**Скольжение по стене****8–10 повторений****8-10 плавных повторений**

Около 1 минуты

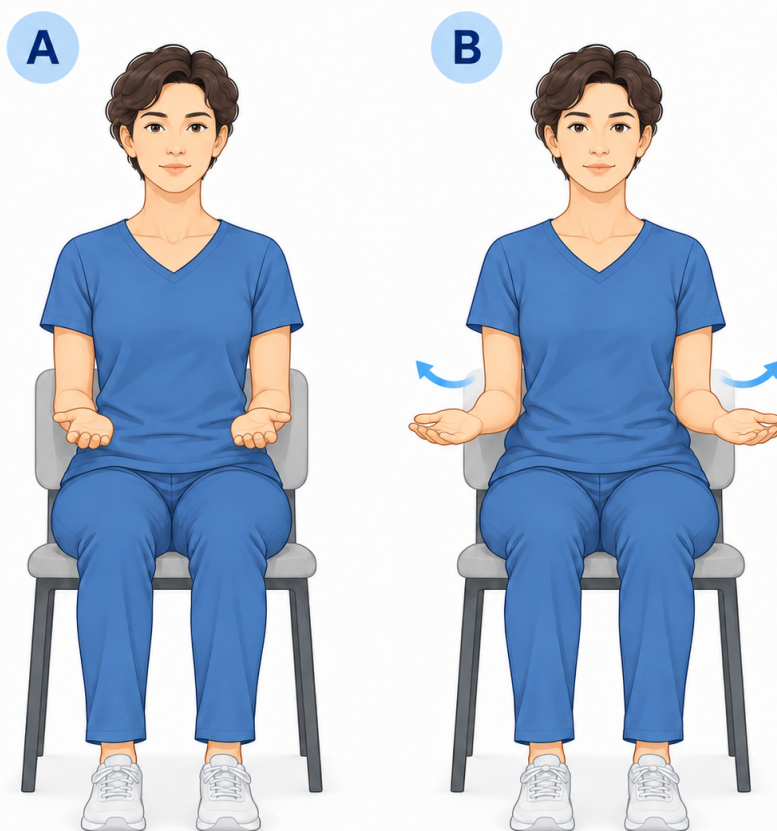
1. Встаньте лицом к стене. Положите на неё предплечья, локти согните. Стойте устойчиво.
2. Плавно скользите руками вверх до удобной высоты и возвращайтесь вниз. Поднимать их выше головы необязательно.
3. Дайте лопаткам естественно двигаться вместе с руками. Держите шею спокойно, не прогибайте поясницу.

**Подсказка.** Не зажимайте плечи у ушей, но и не тяните их силой вниз. Пальцы и предплечья легко касаются стены.

**Легче:** Сделайте 3-4 повторения в меньшей амплитуде. Если плечо болит, пропустите.

## 07 / 08 ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

## Раскрытие плеч



6–8 плавных повторений

6-8 плавных повторений

Около 1 минуты

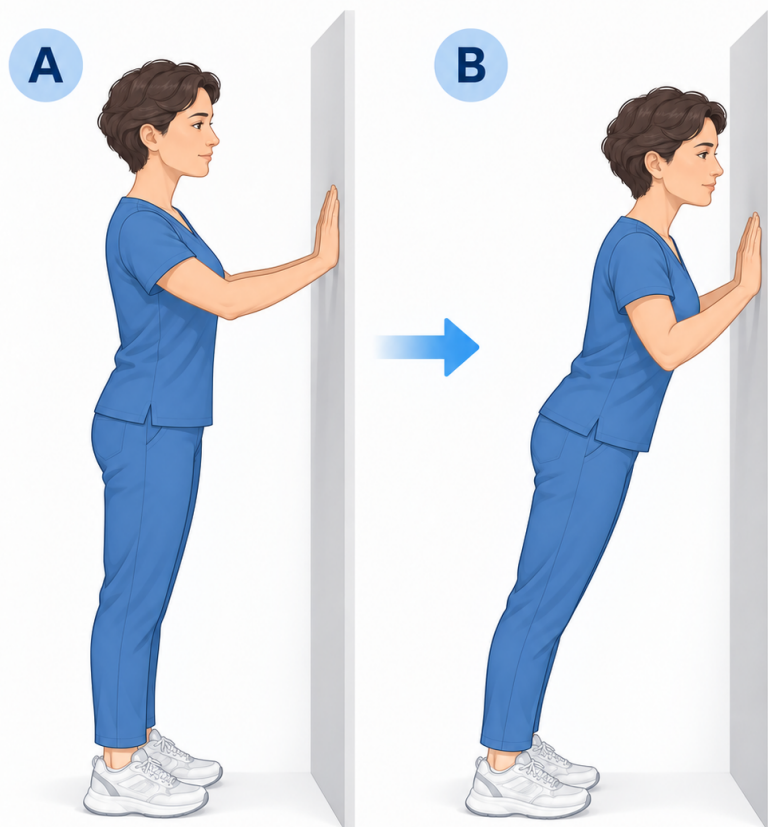
1. Сидя или стоя, прижмите локти без усилия к бокам и согните их под прямым углом. Ладони смотрят вверх.
2. Плавно разведите предплечья в стороны, сохраняя локти рядом с туловищем. Голова смотрит прямо.
3. Задержитесь на 1-2 секунды и вернитесь. Дышите обычно, выбирайте небольшую удобную амплитуду.

**Подсказка.** Не отводите локти назад и не сводите лопатки изо всех сил. Это свободное движение плеч, без резинки и утяжелителей.

**Легче:** 3-4 повторения в небольшой амплитуде; при боли в плече пропустите.

## 08 / 08 УКРЕПЛЕНИЕ

## Отжимание от стены



6–8 повторений

6-8 повторений

Около 1 минуты

1. Встаньте лицом к стене, ладони на ней чуть шире плеч, примерно на высоте груди.
2. Согните локти и приблизьте корпус к стене. Пятки можно держать на полу, если удобно.
3. Мягко оттолкнитесь обратно. Корпус движется целиком, дыхание свободное.

**Подсказка.** Не вытягивайте голову вперёд и не проваливайте поясницу. Это упражнение для плечевого пояса, а не вправление позвоночника.

**Легче:** 3-4 повторения, поставив стопы ближе к стене; при боли в плече пропустите.

СОХРАНИТЕ ПОД РУКОЙ

# Весь комплекс на странице

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

**01** Дыхание и вытяжение  
5-6 спокойных дыханий

**02** Поворот корпуса сидя  
4 раза в каждую сторону

**03** Грудной отдел на стуле  
6-8 плавных повторений

**04** Книга лёжа на боку  
4 раза с каждой стороны

**05** Округлить и отпустить спину  
6 плавных повторений

**06** Скольжение по стене  
8-10 плавных повторений

**07** Раскрытие плеч  
6-8 плавных повторений

**08** Отжимание от стены  
6-8 повторений

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 поворота к собеседнику или движения руками в быту. Не проверяйте максимальный прогиб. Улучшение прямо после разминки не обязательно.

## 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

Прямых качественных исследований упражнений при изолированной грудной боли мало. Базовая подвижность соответствует клиническим памяткам NHS; движения плечевого пояса являются дополнением. Нельзя переносить результаты исследований шеи и поясницы как доказательство лечения грудной боли.

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

1. NHS Dynamic Health. Mid-back pain: движение и нагрузка
2. NHS Berkshire, 2026. Mid-back pain: повороты и мягкая подвижность
3. NHS. Back pain: симптомы для обращения
4. NHS. Chest pain: когда нужна срочная помощь

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.