



PREMIUM · BOOSTY EDITION

Полное руководство при грыже поясничного отдела

47 упражнений · базовый комплекс ЛФК

+ работа с кинезиофобией · + дневник на 12 недель

Проверенные упражнения — понятным языком

Автор и ведущий инструктор ЛФК: Марк Смирнов

Проект: TheraTouch Pro

YouTube: youtube.com/@TheraTouch_team

Сообщество в Telegram: t.me/theratouch_lfk

Сайт: mark-lfk.ru

Boosty: boosty.to/theratouch

Версия: 1.0 | **Год:** 2026

Клиническая коллегия TheraTouch Pro: инструктор ЛФК ·
травматолог-ортопед · кинезиотерапевт · методист ЛФК

Платный образовательный материал. Не является медицинским назначением.

Копирование, тиражирование и передача третьим лицам запрещены.

© TheraTouch Pro, 2026. Все права защищены.

Содержание руководства

Всё, что вас ждёт внутри

ВВЕДЕНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1 Юридическое уведомление и авторские права
- 2 Красные флаги — когда нужно к врачу
- 3 Что такое грыжа диска — простыми словами
- 4 Кому показано это руководство
- 5 Кому не подходит и когда нужна операция
- 6 Три правила безопасности

РАБОТА СО СТРАХОМ И ПЛАНОМ

- 7 Кинезиофобия — когда страх мешает движению
- 8 Дорожная карта — три фазы занятий
- 9 Система «Светофор» — управление болью
- 10 Чеклисты до и после занятия

АТЛАС УПРАЖНЕНИЙ — 47 УПРАЖНЕНИЙ

- 11 Блок А: Разминка и дыхание лёжа на спине
- 12 Блок Б: Основной блок лёжа на спине
- 13 Блок В: Изометрия и наклоны
- 14 Блок Г: Лёжа на животе

15 Блок Д: На четвереньках

16 Главная таблица: что подходит при вашем типе грыжи

ПРАКТИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

17 Самомассаж и подготовка мышц

18 Что делать в острый день

19 25 частых ошибок и как их избежать

20 Экспресс-комплексы на каждый день

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПОДДЕРЖКА

21 Расширенная эргономика — работа, сон, быт

22 Дневник восстановления на 12 недель

23 Частые вопросы

24 Ваши бонусы и следующий шаг

Спасибо, что выбрали это руководство 🙏

Ваши бонусы уже ждут вас

БОНУС 1: Дневник суставов — веб-приложение

Ваш личный электронный дневник для отслеживания боли, самочувствия и прогресса. Работает в браузере телефона и компьютера — ничего устанавливать не нужно.

Доступ: theratouch-diary.netlify.app



БОНУС 2: Видеокомплекс без рекламы

Прямая ссылка на полный видеокомплекс, к которому создано это руководство. Смотрите без прерываний и рекламных вставок.

Смотреть: youtu.be/wr36h-pBQlw



СЛОВО МАРКА СМирНОВА

«Спасибо, что доверились мне и приобрели это руководство. Я вложил в него весь свой опыт работы с людьми, у которых грыжа поясничного отдела. Пожалуйста, отнеситесь к нему серьёзно — прочитайте всё от начала до конца, не пропускайте разделы о безопасности. Ваша спина — это ваша свобода. Давайте вернём её вам вместе.»



Как работать с этим руководством

Пожалуйста, не торопитесь сразу выполнять упражнения. Изучите документ полностью — от начала до конца. Это займёт 25–30 минут, но именно эти минуты защитят вас от ошибок и обострений.

Особенно важные практические разделы — самомассаж, острый день, разбор 25 ошибок и расширенная эргономика — находятся **в конце руководства**. Изучите их до первой тренировки.

▲ ВАЖНОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ И ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- 1. Статус материала.** Настоящее руководство носит исключительно **информационный и образовательный характер**. Оно не является медицинским назначением, не заменяет очного приёма врача и не может использоваться для постановки диагноза или отмены назначенных препаратов.
- 2. Обязательная консультация врача.** Перед началом выполнения любых упражнений вы **обязаны** проконсультироваться с вашим лечащим врачом (неврологом, нейрохирургом или ортопедом) и получить его разрешение на занятия лечебной физкультурой при вашем конкретном типе и размере грыжи.
- 3. Принятие риска.** Любые физические нагрузки при грыже межпозвонкового диска сопряжены с риском. Клиент добровольно принимает на себя все риски, связанные с самостоятельным выполнением упражнений дома. Проект «TheraTouch Pro» и инструктор Марк Смирнов не несут ответственности за любой вред здоровью, возникший в результате использования этого материала.
- 4. Система немедленной остановки.** При возникновении острой стреляющей боли, онемения в ноге или паху, нарушении контроля мочеиспускания или дефекации, слабости в стопе — **немедленно прекратите занятие и вызовите скорую помощь**.
- 5. Индивидуальный подход.** Данное руководство является универсальным и не учитывает индивидуальные особенности вашей грыжи (размер, локализация, направление выпячивания, стадия). Для получения персонального плана реабилитации напишите Марку через mark-lfk.ru.

© Авторские права и лицензия

Все материалы этого руководства — тексты, структура, методика подачи упражнений, таблицы и шпаргалки — являются интеллектуальной собственностью проекта TheraTouch Pro и инструктора ЛФК Марка Смирнова.

Разрешается: использование материала для личных занятий, распечатка для собственного пользования, обсуждение с вашим лечащим врачом.

Запрещается: копирование и распространение файла в интернете, продажа третьим лицам, публикация фрагментов в открытых источниках без ссылки на автора, использование в коммерческих целях без письменного разрешения.

Политика возврата средств

В соответствии с правилами площадки Boosty, возврат средств за цифровой контент возможен только в случае технической невозможности доступа к материалу. По любым вопросам, связанным с оплатой и доступом, обращайтесь через сайт mark-lfk.ru или в поддержку Boosty.

2 Красные флаги — когда нужно к врачу немедленно

При грыже поясничного отдела есть симптомы, которые говорят о серьёзном ухудшении и требуют срочной медицинской помощи. Не занимайтесь ЛФК до консультации врача, если у вас появилось хотя бы одно из следующего:

СРОЧНО К ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ

- **Нарушение контроля мочеиспускания или дефекации.** Внезапная задержка мочи, непроизвольное отхождение мочи или кала. Это может быть признак синдрома конского хвоста — состояния, при котором счёт идёт на часы.
- **Онемение в области промежности и внутренней поверхности бёдер** (так называемая «седловидная анестезия»). Тоже возможный признак синдрома конского хвоста.
- **Прогрессирующая слабость в ноге или стопе.** Например, вы не можете встать на носок или на пятку, стопа «шлёпает» при ходьбе.
- **Резкое усиление боли до непереносимой**, которая не снимается привычными обезболивающими и не даёт спать.
- **Повышение температуры** на фоне боли в спине — возможный признак воспалительного или инфекционного процесса.
- **Необъяснимое снижение веса** в сочетании с болью в спине — требует онкологического обследования.
- **Боль в спине после травмы** (падение, ДТП) — до исключения перелома никакая ЛФК невозможна.

⚠ Уменьшите нагрузку или отложите занятия, если:

- Боль в пояснице усилилась и не стихает более 3–5 дней подряд
- Появилась или усилилась боль по задней или боковой поверхности ноги (корешковый синдром)
- Появилось онемение или «мурашки» в ноге, стопе, пальцах — это раздражение нервного корешка
- После занятия боль усиливается и держится больше 2 часов
- Утренняя скованность стала выраженной и держится больше часа

СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Пожалуйста, отнеситесь к этому разделу серьёзно. Я видел много людей, которые "терпели до последнего" и в итоге попадали на операционный стол экстренно, хотя всё можно было решить консервативно, если бы обратились вовремя. Красные флаги — это не повод для паники, а повод для быстрого действия. Скорая, невролог, МРТ. И только после этого — снова к движению.»

3

Что такое грыжа диска — простыми словами

Между позвонками находятся межпозвонковые диски. Это упругие «прокладки», которые работают как амортизаторы: они гасят удары при ходьбе, беге, поднятии тяжестей и позволяют позвоночнику сгибаться.

У диска есть две части: плотное фиброзное кольцо снаружи и мягкое пульпозное ядро внутри. Кольцо удерживает ядро на месте, а ядро играет роль амортизирующей подушки.

Как развивается проблема

С годами, из-за нагрузок и особенностей образа жизни, фиброзное кольцо теряет эластичность. В нём появляются микротрещины. Мягкое ядро начинает выдавливаться в эти трещины — сначала слегка, потом сильнее. Так формируется грыжа.

Разница между близкими диагнозами простыми словами:

- **Протрузия** — фиброзное кольцо ещё цело, но выпячивается наружу вместе с частью ядра. Это «предгрыжа».
- **Грыжа** — фиброзное кольцо разорвано, ядро вышло за пределы диска, но остаётся связанным с ним.
- **Секвестр** — фрагмент ядра оторвался и «плавает» отдельно. Это самая тяжёлая форма, часто требующая хирургии.

Откуда берётся боль

Сам диск почти не имеет нервных окончаний — он практически не болит. Боль возникает по трём причинам:

1. **Грыжа давит на нервный корешок**, который выходит из позвоночника. Отсюда простреливающая боль в ягодицу и по ноге, онемение, «мурашки».
2. **Мышцы вокруг позвоночника рефлекторно спазмируются**, пытаясь защитить проблемный участок. Спазмированная мышца сама становится источником тупой ноющей боли.
3. **Нарушается кровообращение** в тканях вокруг диска. Из-за застоя накапливаются вещества, раздражающие болевые рецепторы.

Почему упражнения помогают

Наш комплекс работает по нескольким направлениям одновременно:

- **Разгружаем позвоночник.** Все упражнения выполняются лёжа или на четвереньках — в этих положениях осевая нагрузка на диски минимальна.
- **Снимаем мышечный спазм.** Плавные движения и мягкая растяжка убирают защитное напряжение мышц-разгибателей поясницы.
- **Укрепляем мышечный корсет.** Сильные мышцы живота, ягодиц и спины берут часть нагрузки на себя, разгружая диски.
- **Улучшаем питание диска.** Диск не имеет собственных сосудов, он питается через диффузию во время движения. Нет движения — нет питания.

СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Многие боятся двигаться, когда узнают про грыжу. Думают: раз диск повреждён, значит любое движение сделает хуже. Это одна из главных ошибок. Правильное, аккуратное движение — это единственный способ вернуть спине здоровье без операции. Обездвиженная спина не восстанавливается. Она только слабеет.»

4

Кому показано это руководство

Этот комплекс — базовый. Он построен на мягких движениях в разгрузочных положениях. Узнайте себя в этом списке:

✓ Комплекс будет особенно полезен, если у вас:

- **Грыжа поясничного отдела вне обострения** — небольшая или средняя по размеру, без выраженного корешкового синдрома. Это основная целевая группа
- **Протрузия межпозвонкового диска** — тот же механизм, но менее выраженный. Комплекс отлично подходит для профилактики перехода в грыжу
- **Остеохондроз поясничного отдела** — дегенеративные изменения дисков без сформированной грыжи
- **Люмбалгия** — хроническая или периодическая боль в пояснице без чёткой грыжи, но с мышечным напряжением
- **Слабость мышц кора после долгого малоподвижного периода** — сидячая работа, восстановление после болезни
- **Постуральные нарушения** — сутулость, выраженный поясничный лордоз, перекос таза
- **Восстановительный период после операции на позвоночнике** — не ранее 3–6 месяцев и только по согласованию с оперировавшим хирургом

👉 Также руководство подходит для:

- **Профилактики** — если у вас сидячая работа, наследственность или лишний вес, но грыжи ещё нет
- **Реабилитации после эпизода острой боли** — когда острая фаза миновала, но нужно вернуться к движению осторожно
- **Поддерживающих занятий** — если у вас уже есть опыт работы с ЛФК и вы хотите поддерживать спину в тонусе

📄 СЛОВО МАРКА СМЕРНОВА

«Если вы узнали себя хотя бы в одном пункте — это руководство для вас. Но помните: я составил его как обобщённый, для широкого круга людей с проблемами поясницы. У вас может быть свой размер грыжи, свои особенности, свои сопутствующие болезни. Поэтому относитесь к руководству как к надёжной основе, а тонкую настройку под себя мы сделаем отдельно.»

Перед началом занятий убедитесь, что у вас нет следующих состояний:

Состояние	Почему нельзя	Что делать
Острая стадия грыжи (сильная боль в покое, невозможно найти удобное положение)	Воспалённые ткани не терпят никакой нагрузки, даже разгрузочной	Полный покой, обезболивание по назначению врача. ЛФК — только после стихания острой боли
Секвестрированная грыжа	Оторвавшийся фрагмент может сместиться и вызвать серьёзное сдавление нервов	Наблюдение нейрохирурга, обычно требуется операция
Синдром конского хвоста (нарушение мочеиспускания/ дефекации, онемение промежности)	Экстренная ситуация, счёт идёт на часы	Немедленно скорая помощь. Операция в первые 24–48 часов
Прогрессирующая слабость в ноге или стопе	Признак нарастающего сдавления нерва, риск необратимых нарушений	Срочно к неврологу и нейрохирургу
Спондилолистез с нестабильностью (смещение позвонка)	Определённые движения могут усилить смещение	Индивидуальный подбор упражнений под контролем специалиста
Стеноз позвоночного канала выраженный	Разгибательные упражнения могут усилить сдавление	Специальный протокол на сгибание, консультация нейрохирурга
Выраженный остеопороз	Риск компрессионного перелома при нагрузке	Специальный протокол ЛФК при остеопорозе
Онкологический процесс в позвоночнике	Нагрузки могут спровоцировать патологический перелом	Только по назначению онколога
Острый воспалительный процесс, температура	Дополнительная нагрузка усилит воспаление	Сначала лечение основного заболевания

⚠ Абсолютные показания к операции — коллегиальное мнение

Есть ситуации, при которых ни одно упражнение не поможет — нужна хирургия. Наша коллегия единодушна:

- Синдром конского хвоста (нарушения тазовых функций)
- Прогрессирующий двигательный дефицит (нарастающая слабость в ноге)
- Некупируемый выраженный болевой синдром, не поддающийся консервативному лечению более 6–8 недель
- Секвестрированная грыжа с компрессией нерва

Если у вас есть хотя бы один из этих признаков — не тяните с консультацией нейрохирурга. Своевременная операция часто даёт лучший результат, чем поздняя.

6 Три правила безопасности при грыже

При грыже поясничного отдела к общим правилам ЛФК добавляются специфические — потому что цена ошибки здесь выше. Пожалуйста, прочитайте их несколько раз и запомните.

✅ Три правила инструктора Марка

1. **Никаких резких движений и рывков.** Только плавно, под счёт. Именно рывок — самая частая причина «выстрела» грыжи. Медленное движение, даже с большой амплитудой, безопаснее быстрого с малой.
2. **Никаких скручиваний позвоночника с осевой нагрузкой.** Вертикальные скручивания с ротацией — самое опасное, что можно сделать при грыже. Все ротационные движения в этом комплексе выполняются только лёжа, с минимальной амплитудой.
3. **Боль по ноге — стоп.** Если во время упражнения боль пошла по задней или боковой поверхности ноги (даже слабо) — это сигнал раздражения нервного корешка. Немедленно прекратите упражнение и уменьшите амплитуду в следующий раз.

— Категорически запрещено при грыже

- **Наклоны вперёд с прямыми ногами** — резко повышают давление в дисках
- **Скручивания в положении стоя или сидя** — создают срезающую нагрузку на диск
- **Поднятие тяжестей с наклоном** — самое травмоопасное движение в быту
- **Прыжки, бег, ударные нагрузки** — вибрация вредна для повреждённого диска
- **Висы на перекладине без разрешения врача** — вопреки распространённому мнению, при некоторых видах грыж вис может ухудшить ситуацию

Что подготовить перед занятием

- **Коврик достаточной толщины** — при грыже нужна дополнительная мягкость под поясницу. Тонкий йога-коврик не подойдёт, лучше туристический или специальный для ЛФК
- **Небольшая подушка или сложенное полотенце** — иногда полезно подкладывать под поясницу или колени
- **Бутылка воды** рядом — пейте небольшими глотками между блоками
- **Удобная одежда**, не стесняющая движений
- Занимайтесь **не ранее чем через 1,5 часа** после еды
- Проветрите комнату — свежий воздух важен для тканей позвоночника
- Гипертоникам — **измерьте давление**. Норма для занятий — не выше 160/100

СЛОВО МАРКА СМЕРНОВА

«Правила выглядят строгими, но они спасают от самой частой беды — попадания в обострение из-за одного неправильного движения. Я работал с людьми, которые годами занимались бесконтрольно и в итоге оказывались на операционном столе. Не повторяйте их путь. Медленно, плавно, без скручиваний стоя, без наклонов вперёд с прямыми ногами. Всё остальное можно.»

7 Кинезиофобия — когда страх мешает движению

Кинезиофобия — это страх движения, который развивается у людей, столкнувшихся с сильной болью в спине. Слово звучит сложно, но суть простая: человек начинает избегать движений, боясь, что они «сломают» ему спину или вызовут новый приступ.

Это одна из самых недооценённых проблем при грыже. Врачи и близкие часто говорят: «ну, спина же болит, конечно, страшно двигаться». А в результате человек застывает — и его состояние ухудшается, потому что

неподвижность разрушает спину сильнее, чем правильная нагрузка.

Как проявляется кинезиофобия

- Вы отказываетесь от прогулок, потому что «а вдруг стрельнёт»
- Вы неделями не наклоняетесь, боясь любого сгибания
- Вы избегаете любых нагрузок, даже разумных
- Вы бросаете упражнения при малейшем дискомфорте
- Вы постоянно прислушиваетесь к спине, замечаете каждое ощущение
- Вы отказались от привычных хобби, работы, встреч
- Вы верите: «мне это уже никогда не пройдёт»

△ Порочный круг кинезиофобии

Страх движения запускает цепочку, которая ухудшает состояние:

1. Боль → страх движения
2. Страх → избегание нагрузки
3. Избегание → атрофия мышц кора, скованность
4. Слабые мышцы → усиление боли при малейшей нагрузке
5. Новая боль → ещё больший страх

Этот круг разрывается только одним способом — постепенным, дозированным, безопасным движением. Именно этим мы и займёмся в комплексе.

Как работать со страхом — практические шаги

Шаг 1. Признайте страх, не отрицайте его. Не корите себя за то, что боитесь. Страх — нормальная реакция на сильную боль. Признание — первый шаг к его преодолению.

Шаг 2. Разделите боль и повреждение. Боль — это сигнал, но не всегда сигнал повреждения. Часто это просто раздражение нерва или спазм мышц. Понимание этого снижает страх.

Шаг 3. Начните с самых маленьких шагов. Даже если вы можете сделать больше — начните с минимальной амплитуды. Успех «я смог и мне не стало хуже» важнее для мозга, чем прогресс в упражнениях.

Шаг 4. Ведите дневник побед. Записывайте: «сегодня я сделал первое упражнение, и ничего не случилось». Через месяц перечитайте — это лучшая терапия страха.

Шаг 5. Учитесь отличать «неудобно» от «опасно». Лёгкое напряжение мышц, ощущение растяжения, тепло — это норма. Стреляющая боль, онемение — это стоп.

Шаг 6. Не оставайтесь в одиночестве. Общайтесь с людьми с похожим опытом — в нашем сообществе TheraTouch Pro или с близкими. Изоляция усиливает страх.

СЛОВО МАРКА СМЕРНОВА

«Я работал с людьми, которые год не выходили из дома от страха, что "спина сломается". Знаете, что помогало? Не убеждения, что "всё в порядке". А маленькие успехи. Первое упражнение — и ничего не случилось. Второе — и ничего. Десятое — и ничего. Постепенно мозг перестраивается: движение — это безопасно. Именно поэтому в нашем комплексе мы начинаем с самых мягких упражнений. Чтобы вы поверили своему телу снова.»

Когда нужна помощь специалиста

Если страх движения сильный и длится больше 3 месяцев, если он сопровождается тревогой, депрессией, паническими атаками — не пытайтесь справиться в одиночку. Обратитесь к психологу или психотерапевту, работающему с хронической болью. Это не слабость, а разумный шаг.

8

Дорожная карта — три фазы занятий

Не торопитесь. Диск восстанавливается медленно — процесс занимает недели и месяцы, а не дни. Эта карта поможет вам понять, где вы сейчас и куда двигаться.

● Фаза 1

Недели 1–3

«Знакомство»

Цель: Убрать страх

движения, снять мышечный спазм, освоить технику

Как заниматься: 3 раза в

неделю, только упражнения

Фазы 1, половина амплитуды

Критерий перехода: Боль

в покое не выше 3/10,

упражнения не вызывают

боли по ноге, утренняя

скованность уменьшилась

● Фаза 2

Недели 4–8

«Укрепление»

Цель: Укрепить мышечный

корсет, увеличить амплитуду, вернуть доверие к спине

Как заниматься: 3–4 раза в

неделю, добавляем

упражнения Фазы 2, полная

комфортная амплитуда

Критерий перехода: Боль

после занятия проходит

быстро, вы можете пройти

пешком без боли

значительно больше, чем в

начале

● Фаза 3

Недели 9–12

«Стабилизация»

Цель: Закрепить результат,

адаптировать спину к

бытовым нагрузкам

Как заниматься: 4 раза в

неделю, полный комплекс

включая упражнения Фазы 3

Критерий успеха:

Возвращение к привычной

жизни без страха,

минимальная утренняя

скованность, редкие эпизоды

боли

— Протокол при обострении — на любой фазе

1. **Остановитесь.** Пропустите 3–5 дней занятий полностью.
2. **Разгрузочная поза.** Лягте на спину, положите под колени валик или свёрнутое одеяло — это снимает нагрузку с поясницы.
3. **Обезболивание** по назначению врача. Не терпите сильную боль.
4. **Вернитесь к Фазе 1** с половиной амплитуды, как в первый день.
5. **Если боль не стихает 5–7 дней** или появились симптомы из раздела «Красные флаги» — обратитесь к врачу.

📄 СЛОВО МАРКА СМЕРНОВА

«Обострение — это не провал. Даже у профессиональных спортсменов бывают откаты. Главное — не бросать занятия совсем. Отдохните, вернитесь на Фазу 1, дайте спине выдохнуть и начните снова. Я видел людей, которые после обострения через месяц были в лучшей форме, чем до него.»

9 Система «Светофор» — управление болью

Перед каждым занятием оцените свою боль по шкале от 0 до 10, где 0 — боли нет, 10 — невыносимая боль. Это займёт 5 секунд и поможет правильно выбрать нагрузку.

Уровень	Боль по шкале	Что делать	Объём занятия
 ЗЕЛЁНЫЙ Норма	0–3 / 10 Боли нет или едва заметна	Занимайтесь по полной программе вашей фазы. Всё идёт хорошо.	Полный комплекс
 ЖЁЛТЫЙ Осторожно	4–6 / 10 Боль заметная, но терпимая	Снизьте амплитуду вдвое. Только упражнения Фазы 1. Пропустите то, что усиливает боль.	50% нагрузки
 КРАСНЫЙ СТОП	7–10 / 10 Сильная или нестерпимая боль	Не занимайтесь. Разгрузочная поза, обезболивание. Если не проходит — к врачу.	Полная остановка

⚠ Особое правило при грыже — боль по ноге

Даже если боль в пояснице у вас зелёная (0–3), но во время упражнения появилась боль по задней или боковой поверхности ноги — это автоматически красный уровень для этого упражнения. Пропустите его, вернитесь к нему позже с меньшей амплитудой. Боль по ноге — это раздражение нерва, а не мышечная нагрузка.

Дневник боли — 7 дней

Записывайте уровень боли утром и вечером. Отдельно отмечайте наличие боли по ноге. Это поможет отследить динамику.

День	Дата	Утро (0–10)	Вечер (0–10)	Боль по ноге?	Заметки
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Дневник в приложении

Если бумажный дневник неудобен — используйте ваш бонус: приложение «Дневник суставов» по ссылке theratouch-diary.netlify.app. Там уже готовые формы, вам останется только заполнять и наблюдать динамику.

10

Чеклисты до и после занятия

Чеклист ДО занятия

Пробегитесь по этому списку перед каждой тренировкой — займёт 2 минуты:

- ☐ Оценил(а) боль по шкале 0–10 — уровень: _____
- ☐ Проверил(а): нет боли по ноге в покое
- ☐ Прошло не менее 1,5 часа после последнего приёма пищи
- ☐ Выпил(а) стакан воды (200 мл) за 15–20 минут до занятия
- ☐ Коврик расстелен на ровной нескользкой поверхности
- ☐ Одежда не стесняет движений
- ☐ Рядом стоит бутылка воды и подушка (может понадобиться под колени)
- ☐ Комната проветрена
- ☐ Гипертоникам — измерил(а) давление, не выше 160/100

- ☐ Диабетикам — проверил(а) уровень сахара
- ☐ Настроился(ась) на плавные движения без рывков

Чеклист ПОСЛЕ занятия

- ☐ Выпил(а) воды после занятия (150–200 мл)
- ☐ Оценил(а) боль после занятия: _____ (не должна вырасти более чем на 2 балла)
- ☐ Проверил(а): нет боли по ноге
- ☐ Нет онемения или покалывания в ногах, стопах, пальцах
- ☐ Нет нарушений чувствительности или силы в ноге
- ☐ Нет головокружения, тошноты, сильной слабости
- ☐ Отметил(а) занятие в трекере или приложении «Дневник суставов»
- ☐ Если боль усилилась сильно и не проходит 30 минут — перехожу в жёлтый режим
- ☐ Если появилась боль по ноге или онемение — сегодня отдых, при повторе — к врачу

☒ Хорошие признаки прогресса

- Утренняя скованность в пояснице стала короче или мягче
- Можете просидеть без боли дольше, чем неделю назад
- Можете пройти пешком больше без появления боли
- Реже приходится принимать обезболивающие
- Стало легче наклоняться при бытовых движениях
- Появилось желание двигаться — это лучший показатель из всех
- Уменьшилась боль по ноге (если была)

СЛОВО МАРКА СМЕРНОВА

«Чеклисты — это не бюрократия, а забота о себе. Две минуты внимания к своему телу перед тренировкой могут уберечь от недели обострения. Особенно первый месяц — пожалуйста, не пропускайте эти пункты. Потом они войдут в привычку и будут занимать уже 30 секунд.»

Атлас упражнений — Блок А: Разминка и дыхание лёжа на спине

Все упражнения этого блока выполняются лёжа на спине — это самое безопасное положение при грыже поясничного отдела. Осовая нагрузка на диски минимальна, мышцы работают в разгрузке.

Как читать карточку упражнения

● Синяя рамка — Фаза 1 (недели 1–3) | ● Зелёная — Фаза 2 (недели 4–8) | ● Оранжевая — Фаза 3 (недели 9–12)

Начинайте с Фазы 1. Переходите к следующей только по критериям из Раздела 8.

У-01 Поднимание рук вверх на вдохе

Фаза 1

 Сверяйтесь с видео TheraTouch — начало комплекса

 **Мишень:** диафрагма, мышцы плечевого пояса · **Эффект:** спокойный вход в занятие, активация грудного дыхания, снижение мышечного напряжения

1. Лягте на спину, ноги прямые, руки вдоль тела.
2. На медленном вдохе через нос — плавно поднимите обе прямые руки вверх и заведите за голову к полу.
3. На выдохе через рот — так же плавно верните руки вниз вдоль тела.
4. Дыхание глубокое, спокойное. Не торопитесь.

 6–8 повторений

 1 подход

 Вдох при подъёме, выдох при опускании

ОСТОРОЖНО:

При боли в плечевых суставах — не заводите руки за голову, поднимите только до вертикали

УПРОЩЕНИЕ:

Можно поднимать по одной руке поочерёдно

У-02 Вытяжение: руки вверх, пятки вниз

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 1:24

🎯 **Мишень:** позвоночник в целом · **Эффект:** мягкое осевое вытяжение, декомпрессия межпозвонковых дисков, снятие мышечного спазма

1. Лёжа на спине, руки вытянуты за голову, ноги прямые.
2. На выдохе — тянитесь руками вверх, а пятками вниз одновременно. Как будто вас растягивают в разные стороны.
3. Удержите вытяжение 3–4 секунды, не задерживая дыхание.
4. На вдохе — расслабьтесь.

🕒 6–8 повторений

⌚ Удержание 3–4 сек

🌬️ Выдох на вытяжении

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли в пояснице во время вытяжения — уменьшите усилие тяги, не тяните через боль

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Тяните только пятками, руки оставьте вдоль тела

У-03 Одна рука вверх, другая внизу — смена

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 2:18

🎯 **Мишень:** мышцы плечевого пояса, широчайшие мышцы спины · **Эффект:** разогрев верхней части корпуса, активация боковых мышц туловища

1. Лёжа на спине, одна рука вытянута за голову, другая — вдоль тела.
2. Плавно смените положение: та рука, что была вверх, идёт вниз, и наоборот.
3. Движение плавное, без рывков, через сторону.

🕒 8–10 смен

🔄 1 подход

🌬️ Дыхание свободное

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При проблемах с плечевыми суставами — уменьшите амплитуду

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Заводите руку не полностью за голову, а до вертикали

У-04 Поочерёдный подъём согнутой ноги

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 2:55

🎯 **Мишень:** сгибатели бедра, мышцы живота · **Эффект:** мягкая работа сгибателей без осевой нагрузки, активация мышц кора

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.
2. На выдохе — плавно приподнимите одну ногу, сохраняя угол в колене, отрывая стопу от пола на 15–20 см.
3. На вдохе — верните стопу на пол.
4. Поочерёдно каждой ногой. Поясница остаётся прижатой к полу.

🕒 8–10 раз каждой ногой

🔄 1–2 подхода

🌬️ Выдох на подъёме

🛑 СТОП-МАРКЕР:

Если поясница отрывается от пола — уменьшите высоту подъёма. Если появилась боль по ноге — пропустите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Приподнимайте стопу совсем немного, буквально на 5 см

У-05 Руки в стороны — соединение прямых перед собой

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 3:04

🎯 **Мишень:** грудные мышцы, мышцы плечевого пояса · **Эффект:** раскрытие грудной клетки, улучшение дыхания

1. Лёжа на спине, ноги прямые. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони вверх.
2. На выдохе — плавно поднимите обе прямые руки вверх и соедините ладони перед собой.
3. На вдохе — верните руки в стороны.
4. Движение только руками, туловище не работает.

🕒 8–10 повторений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Выдох на соединении

🛑 ОСТОРОЖНО:

При боли в плечевых суставах — уменьшите амплитуду

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Соединяйте руки, чуть согнутые в локтях

У-06 Обхват колена руками, тяга к груди

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 4:15

🎯 **Мишень:** мышцы поясницы, ягодичные мышцы · **Эффект:** мягкое растяжение мышц-разгибателей поясницы, снятие спазма

1. Лёжа на спине. Обхватите одно колено обеими руками.
2. На выдохе — плавно потяните колено к груди на 3 счёта.
3. Почувствуйте приятное растяжение в пояснице и ягодице.
4. На счёт «четыре» — опустите ногу. Смените ногу.

🕒 6–8 раз каждой ногой

🔄 1–2 подхода

🌬️ Выдох на тяге

⛔ СТОП-МАРКЕР:

При боли по задней поверхности ноги — не тяните колено сильно. Тяните только до лёгкого натяжения

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Обхватывайте колено под коленом, не сверху — так меньше нагрузка на само колено

У-07 Круговые движения плечами (кисти к плечам)

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 5:02

🎯 **Мишень:** плечевые суставы, мышцы верхней части спины · **Эффект:** разогрев плечевого пояса, улучшение осанки

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.
2. Кисти положите на плечи.
3. Плавно выполняйте круговые движения локтями — сначала вперёд.
4. Затем — в обратную сторону.

🕒 8 кругов в каждую сторону

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание свободное

⛔ ОСТОРОЖНО:

При боли в плечах — амплитуда минимальная, только комфортная

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Делайте маленькие круги локтями, без большой амплитуды

У-08 Подъём одной согнутой ноги

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 5:24

🎯 *Мишень: мышцы живота, сгибатели бедра · Эффект: укрепление мышц кора без осевой нагрузки на позвоночник*

1. Лёжа на спине, одна нога прямая, другая согнута в колене со стопой на полу.
2. На выдохе — плавно поднимите согнутую ногу, приводя колено к груди (не касаясь груди).
3. На вдохе — верните стопу на пол.
4. Выполните серию одной ногой, затем смените.

🕒 8–10 раз каждой ногой

🔄 2 подхода

🌬️ Выдох на подъёме

⊖ СТОП-МАРКЕР:

Не приводите колено к груди максимально при грыже — угол сгибания не более 90°.
Если появилась боль по ноге — пропустите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Поднимайте колено только наполовину — этого достаточно для активации мышц

У-09 Ягодичный мостик

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 6:35

🎯 **Мишень:** большая ягодичная мышца, мышцы задней поверхности бедра, глубокие мышцы спины
· **Эффект:** укрепление задней цепи, стабилизация поясницы, улучшение осанки

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине бёдер.
2. Руки вдоль тела, ладони вниз.
3. На выдохе — медленно поднимите таз, напрягая ягодичы. Удержите 3 счёта.
4. На вдохе — плавно опустите позвонок за позвонком, начиная сверху.

🕒 8–10 повторений

⌚ Удержание 3 сек

🔄 2 подхода

👉 **Выдох на подъёме**

🚫 СТОП-МАРКЕР:

Спондилолистез — только неполный подъём таза. При боли по ноге во время подъёма — пропустите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Поднимайте таз наполовину — на 10–15 см.
Работают ягодичы, а не поясница

У-10 Обе согнутые ноги на весу поочерёдно

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 7:23

🎯 **Мишень:** мышцы живота, сгибатели бедра · **Эффект:** тренировка мышц кора с координационной нагрузкой

1. Лёжа на спине, одна нога согнута со стопой на полу, вторая — согнута и поднята на весу (голень параллельно полу).
2. Плавно смените: поднятая нога опускается стопой на пол, а другая поднимается.
3. Движения плавные, без рывков. Поясница прижата к полу.

🕒 8–10 смен

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание свободное, ровное

🛑 СТОП-МАРКЕР:

Если поясница отрывается от пола — упражнение противопоказано на этой фазе, вернитесь к У-04

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Не поднимайте ногу высоко, держите совсем близко к полу

У-11 Дыхание с обхватом себя

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 8:13

🎯 **Мишень:** диафрагма, межрёберные мышцы · **Эффект:** успокоение нервной системы, расслабление после нагрузки, восстановление дыхания

1. Лёжа на спине, ноги прямые. Обхватите себя руками крест-накрест — за плечи.
2. На вдохе через нос — почувствуйте, как расширяются рёбра.
3. На медленном выдохе через рот — почувствуйте, как рёбра сжимаются.
4. Дыхание глубокое, спокойное.

🕒 5–7 глубоких дыхательных циклов

🔄 1 подход

🌬️ Медленно и спокойно

🛑 ОСТОРОЖНО:

При боли в плечевых суставах — не обхватывайте плечи, просто скрестите руки на груди

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Просто положите руки на живот и дышите животом

У-12 Ноги согнуты, руки вверх — тянемся

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 8:53

🎯 **Мишень:** мышцы верхней и средней части спины, широчайшие · **Эффект:** мягкое вытяжение верхней части позвоночника в разгрузочном положении

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.
2. Руки вытяните вверх за голову к полу.
3. На выдохе — тянитесь руками максимально, как будто хотите достать что-то за головой.
4. На вдохе — расслабьтесь.

🕒 5–7 повторений

⌚ Удержание 3 сек

🌬️ Выдох на вытяжении

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли в плечевых суставах — не заводите руки за голову

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Тянитесь только до вертикали, не заводя руки за голову

У-13 Разведение носков и пяток лёжа

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 9:38

🎯 **Мишень:** мышцы тазобедренных суставов, мышцы стоп · **Эффект:** разогрев ног, активация кровотока в нижних конечностях без нагрузки на позвоночник

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе на полу.
2. Разведите носки в стороны — «раз».
3. Разведите пятки — «два». Ноги «шагают» в стороны.
4. Так же вернитесь: сначала носки внутрь — «три», затем пятки — «четыре».

🕒 8–10 циклов

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание свободное

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли в тазобедренных суставах — уменьшите амплитуду разведения

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Небольшое разведение — уже полезно

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 10:33

🎯 **Мишень:** мышцы бёдер, сгибатели и разгибатели · **Эффект:** имитация ходьбы в разгрузочном положении, восстановление паттерна движения

1. Лёжа на спине, одна нога согнута со стопой на полу, другая — прямая.
2. Плавно смените положение: согнутая нога выпрямляется, скользя пяткой по полу, прямая — сгибается, скользя пяткой к себе.
3. Движения плавные, без рывков, как медленная ходьба лёжа.

🕒 8–10 смен

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание свободное

⚠️ **ОСТОРОЖНО:**

При боли в тазобедренных или коленных суставах — уменьшите амплитуду

✅ **УПРОЩЕНИЕ:**

Не выпрямляйте ногу полностью

У-15 Локоть к противоположному колену

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 11:02

🎯 *Мишень: косые мышцы живота · Эффект: укрепление боковых мышц кора, тренировка ротационной стабильности*

1. Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Кисти на плечах.
2. На выдохе — приподнимите голову и плечи, потянитесь локтем одной руки к противоположному колену.
3. На вдохе — плавно вернитесь в исходное положение.
4. Смените сторону.

🕒 6–8 раз каждой стороной

🔄 1–2 подхода

👉 Выдох на подъёме

🚫 СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ:

Это упражнение содержит скручивание. При острой грыже, боли по ноге — категорически пропустите. При грыже вне обострения — амплитуда минимальная, только лёгкое приподнимание

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Просто приподнимайте голову и плечо в сторону колена, не выкручивая корпус

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 11:50

🎯 **Мишень:** мышцы-разгибатели спины, задняя стенка фиброзного кольца · **Эффект:** элемент экстензионной терапии — может помочь при грыжах определённого типа

1. Лягте на живот. Локти поставьте под плечи, предплечья на полу параллельно.
2. Плавно приподнимите верхнюю часть корпуса, опираясь на предплечья.
3. Взгляд вперёд, шея расслаблена.
4. Удержите положение 10–15 секунд, дышите ровно.
5. Плавно опуститесь.

🕒 3–5 повторений

⌚ Удержание 10–15 сек

🌬 Дыхание ровное

🚫 **СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ — КРИТИЧНО:**

Это упражнение — разгибание поясничного отдела. Подходит только при задних и заднебоковых грыжах вне обострения. Категорически запрещено при: передних грыжах, спондилолистезе, стенозе позвоночного канала, острой корешковой боли. Обязательно уточните тип грыжи у врача перед выполнением

✅ **УПРОЩЕНИЕ:**

Приподнимайтесь на предплечьях совсем немного, без сильного прогиба

⚠ **Важно о «Сфинксе» и экстензионной терапии**

Существует направление ЛФК, основанное на разгибательных упражнениях при грыжах (в частности, известная методика Робина МакКензи). Оно эффективно при определённых типах грыж, но противопоказано при других. Именно поэтому мы отмечаем «Сфинкс» как упражнение Фазы 3 — с обязательным согласованием с врачом. Если ваш врач не подтвердил показания к разгибанию — пропустите это упражнение.

Продолжаем работу лёжа на спине. Здесь мы переходим к более активной тренировке мышц кора, дыхательным техникам и мягкой мобилизации позвоночника. Все движения по-прежнему в разгрузочном положении.

У-17 Скручивание: руки по бёдрам к коленям

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 13:25

🎯 **Мишень:** прямая мышца живота, мышцы кора · **Эффект:** укрепление передней стенки живота, разгружающей поясницу при бытовых нагрузках

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.
2. Руки лежат на бёдрах.
3. На выдохе — плавно приподнимите голову и плечи, скользя ладонями по бёдрам к коленям.
4. На вдохе — так же плавно опуститесь.
5. Поясница остаётся прижатой к полу.

🕒 6–8 повторений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Выдох на подъёме

🚫 СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ:

Острая грыжа, боль по ноге — категорически пропустите. Грыжа шейного отдела — не поднимайте голову, только плечи. Диастаз прямых мышц — амплитуда минимальная

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Приподнимайте только плечи на 3–5 см, голову поддерживайте рукой

У-18 Диафрагмальное дыхание (руки на живот)

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 14:17

🎯 **Мишень:** диафрагма, глубокие мышцы живота · **Эффект:** активация глубокого стабилизатора поясницы, снижение мышечного спазма, снятие тревоги

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Руки положите на живот.
2. На медленном вдохе через нос — направьте воздух в живот. Живот должен подниматься под ладонями.
3. На медленном выдохе через рот — живот опускается.
4. Грудная клетка при этом почти не двигается. Дыхание идёт «в живот».

🕒 8–10 дыхательных циклов

🔄 1 подход

🎧 Медленно, глубоко, спокойно

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При головокружении от глубокого дыхания — вернитесь к обычному ритму

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Начните с 3–5 циклов, постепенно увеличивая

У-19 Вытяжение макушкой вверх

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 14:49

🎯 **Мишень:** позвоночник в целом, шейный отдел · **Эффект:** мягкое осевое вытяжение, декомпрессия дисков

1. Лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела.
2. На выдохе — тянитесь макушкой вверх, вдоль пола, ощущая, как удлиняется позвоночник.
3. Подбородок при этом слегка идёт к груди — как будто вытягиваете затылок.
4. Удержите 3–4 секунды.
5. На вдохе — расслабьтесь.

🕒 5–7 повторений

⌚ Удержание 3–4 сек

🎧 Выдох на вытяжении

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При грыжах шейного отдела — двигайтесь особенно осторожно, до лёгкого натяжения

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Просто представляйте вытяжение, без активного усилия

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 15:20

🎯 **Мишень:** мышцы бёдер, ягодичные мышцы, глубокие стабилизаторы · **Эффект:** изометрическая активация мышц ног без движения — безопасный способ включить мышцы при обострении

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.
2. На выдохе — с силой надавите одной стопой в пол, как будто хотите продавить его.
3. Удержите давление 3–5 секунд.
4. Расслабьте. Смените ногу.

🕒 6–8 раз каждой ногой

⌚ Удержание 3–5 сек

🌬️ Выдох на давлении

⚠️ **ОСТОРОЖНО:**

Не задерживайте дыхание при усилии — это повышает давление в дисках

✅ **УПРОЩЕНИЕ:**

Давление умеренное, не максимальное

У-21 Велосипед

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 16:00

🎯 **Мишень:** мышцы живота, сгибатели бедра, мышцы бёдер · **Эффект:** динамическая работа мышц кора и ног в разгрузочном положении

1. Лёжа на спине, обе ноги подняты и согнуты в коленях под углом около 90°.
2. Выполняйте плавные круговые движения ногами, как будто крутите педали велосипеда.
3. Движения медленные, контролируемые.
4. Поясница прижата к полу.

🕒 15–20 вращений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание ровное

🚫 СТОП-МАРКЕР:

Если поясница отрывается от пола — упражнение противопоказано. Не разгибайте ногу полностью — при разгибании увеличивается нагрузка на поясницу

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Держите ноги ближе к груди, круги маленькие

У-22 Разведение коленей в стороны

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 16:44

🎯 **Мишень:** приводящие мышцы бёдер, тазобедренные суставы · **Эффект:** мягкая мобилизация тазобедренных суставов, растяжка внутренней поверхности бёдер

1. Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы вместе на полу.
2. На выдохе — медленно разведите колени в стороны, приближая стопы к промежности.
3. На вдохе — сведите колени.
4. Движение только тазобедренных суставов, поясница неподвижна.

🕒 8–10 повторений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Выдох на разведении

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли в тазобедренных суставах или в паху — уменьшите амплитуду

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Разводите колени не до конца, до комфортной точки

У-23 Скольжение руками к подмышкам

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 17:03

🎯 **Мишень:** мышцы плечевого пояса, боковые мышцы туловища · **Эффект:** активация боковых мышц корпуса без ротации позвоночника

1. Лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела.
2. На выдохе — плавно скользите ладонью по боку тела вверх, к подмышке.
3. На вдохе — верните руку вниз.
4. Смените руку.

🕒 8–10 раз каждой рукой

🔄 1 подход

🌬️ Выдох на подъёме

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли в плечевых суставах — уменьшите амплитуду

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Двигайте рукой не до подмышки, а на комфортную высоту

У-24 Изометрическое давление + подъём плеч

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 18:00

🎯 *Мишень: глубокие мышцы шеи, мышцы кора, мышцы плечевого пояса · Эффект: комплексная изометрическая тренировка стабилизаторов*

1. Лёжа на спине, ноги прямые.
2. Одновременно надавите затылком в пол, поясницей в пол, ладонями в пол.
3. При этом плавно приподнимите плечи над полом.
4. Удержите 3–5 секунд, дышите ровно.
5. Расслабьтесь.

🕒 5–7 повторений

⌚ Удержание 3–5 сек

🚫 Не задерживайте дыхание

🛑 СТОП-МАРКЕР:

Не задерживайте дыхание — при грыже это опасно. При головокружении — прекратите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Только давление затылком и поясницей, без подъёма плеч

У-25 Подъём плеч со скольжением к пяткам

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 19:00

🎯 *Мишень: прямая мышца живота · Эффект: укрепление передней стенки живота без сильного сгибания в пояснице*

1. Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Руки вдоль тела.
2. На выдохе — приподнимите голову и плечи, одновременно скользя ладонями по полу к пяткам.
3. На вдохе — вернитесь в исходное.

🕒 6–8 повторений

🔄 1–2 подхода

👉 Выдох на подъёме

⛔ СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ:

Острая грыжа, боль по ноге — пропустите.
Грыжа шейного отдела — не поднимайте голову

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Приподнимайте только плечи на 3–5 см

У-26 Дыхание с подъёмом рук

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 20:00

🎯 *Мишень: диафрагма, мышцы плечевого пояса · Эффект: соединение дыхания и движения, успокоение нервной системы*

1. Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Руки вдоль тела.
2. На вдохе — плавно поднимите обе руки вверх и заведите за голову.
3. На выдохе — так же плавно верните руки вниз.
4. Дыхание глубокое, движения синхронны с ним.

🕒 6–8 повторений

🔄 1 подход

👉 Медленно и глубоко

⛔ ОСТОРОЖНО:

При боли в плечевых суставах — не заводите руки за голову

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Поднимайте руки только до вертикали

У-27 Наклоны коленей в стороны с поворотом головы

Фаза 3

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 20:34

🎯 *Мишень: косые мышцы живота, мышцы, вращающие позвоночник · Эффект: мягкая ротационная мобилизация грудопоясничного отдела в разгрузочном положении*

1. Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Руки в стороны.
2. Плавно наклоните оба колена в одну сторону, а голову поверните в противоположную.
3. Задержитесь на 3–5 секунд.
4. Плавно вернитесь и повторите в другую сторону.

🕒 5–7 раз в каждую сторону

⌚ Удержание 3–5 сек

🌬️ Выдох на наклоне

🚫 СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ — КРИТИЧНО:

Это ротационное упражнение. При острой грыже, боли по ноге, недавнем обострении — категорически пропустите. Только Фаза 3, только вне обострения, только с разрешения врача

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Амплитуда минимальная — колени наклоняются буквально на 10–15 см в сторону

У-28 Тяга колена руками с сопротивлением

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 21:34

🎯 **Мишень:** мышцы кора, сгибатели бедра, мышцы рук · **Эффект:** изометрическая тренировка глубоких стабилизаторов

1. Лёжа на спине, одна нога прямая, другая согнута со стопой на полу.
2. Обхватите колено согнутой ноги обеими руками.
3. Попробуйте оттолкнуть колено от груди, одновременно руками удерживая его — создайте сопротивление.
4. Удержите 5 секунд, дышите ровно.
5. Расслабьтесь. Смените ногу.

🕒 5–6 раз каждой ногой

⌚ Удержание 5 сек

🚫 Не задерживайте дыхание

🛑 СТОП-МАРКЕР:

Не задерживайте дыхание. При боли в пояснице во время сопротивления — уменьшите усилие

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Усилие умеренное, не максимальное

У-29 Велосипед в обратную сторону

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 22:25

🎯 **Мишень:** мышцы живота, сгибатели и разгибатели бедра · **Эффект:** динамическая работа мышц в противоположном паттерне, тренировка координации

1. Лёжа на спине, обе ноги подняты и согнуты в коленях под углом около 90°.
2. Выполняйте круговые движения ногами в обратную сторону — как будто крутите педали назад.
3. Движения плавные, поясница прижата к полу.

🕒 15–20 вращений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Дыхание ровное

⛔ **СТОП-МАРКЕР:**

Если поясница отрывается — противопоказано. Не разгибайте ногу полностью

✅ **УПРОЩЕНИЕ:**

Держите ноги ближе к груди, круги маленькие

У-30 Ладони к потолку

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 23:10

🎯 **Мишень:** мышцы плечевого пояса, широчайшие мышцы спины · **Эффект:** активное вытяжение верхней части тела, улучшение подвижности лопаток

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.
2. Поднимите обе руки вверх, ладони направлены в потолок.
3. На выдохе — тянитесь ладонями в потолок, отрывая лопатки от пола.
4. На вдохе — вернитесь.

🕒 6–8 повторений

🔄 1 подход

🌬️ Выдох на вытяжении

⛔ **ОСТОРОЖНО:**

При боли в плечевых суставах — уменьшите усилие

✅ **УПРОЩЕНИЕ:**

Только вытяжение руками без отрыва лопаток

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 24:08

🎯 *Мишень: мышцы задней поверхности бедра, мышцы кора · Эффект: растяжение задней цепи ног, укрепление мышц живота*

1. Лёжа на спине, одна нога согнута со стопой на полу, другая — прямая.
2. На выдохе — плавно поднимите прямую ногу вверх, к потолку. Носок на себя.
3. Поднимите до комфортной точки, без боли.
4. На вдохе — опустите. Смените ногу.

🕒 5–7 раз каждой ногой

🕒 1–2 подхода

🌬️ Выдох на подъёме

⚠️ СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ — КРИТИЧНО:

Это упражнение по механике похоже на тест Ласега. При наличии корешкового синдрома, боли по ноге при подъёме, онемении в ноге — категорически запрещено. Только Фаза 3, только при отсутствии корешковой симптоматики

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Поднимайте ногу совсем невысоко, слегка согнув колено. Отслеживайте: нет ли боли по задней поверхности ноги

У-32 Отдых с обхватом коленей

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 24:48

🎯 **Мишень:** мышцы поясницы, ягодичные мышцы · **Эффект:** растяжение мышц-разгибателей поясницы, снятие спазма, разгрузка

1. Лёжа на спине, обхватите оба колена руками.
2. Плавно подтяните колени к груди на комфортную амплитуду.
3. Задержитесь в позе, дышите ровно 15–30 секунд.
4. Это упражнение-отдых, наслаждайтесь растяжением.

🕒 **Удержание 15–30 сек**

🔄 **2–3 раза**

🌬️ **Глубокое спокойное дыхание**

🛑 **СТОП-МАРКЕР:**

Не тяните колени сильно при острой грыже.
При боли по ноге — не выполняйте

✅ **УПРОЩЕНИЕ:**

Обхватывайте по одному колену поочерёдно

У-33 Вытяжение лёжа на спине

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 25:00

🎯 **Мишень:** весь позвоночник · **Эффект:** осевое вытяжение, декомпрессия дисков, расслабление после активного блока

1. Лёжа на спине, руки вытянуты за голову, ноги прямые.
2. На выдохе — тянитесь одновременно руками вверх и пятками вниз.
3. Почувствуйте вытяжение всего позвоночника.
4. На вдохе — расслабьтесь.

🕒 **5–7 повторений**

⌚ **Удержание 3–4 сек**

🌬️ **Выдох на вытяжении**

🛑 **ОСТОРОЖНО:**

При боли в пояснице — уменьшите усилие вытяжения

✅ **УПРОЩЕНИЕ:**

Тянитесь только пятками, руки вдоль тела

Положение на четвереньках — это разгрузочное положение, в котором позвоночник свободен от осевой нагрузки, но при этом активно работают глубокие стабилизаторы. Это критически важный блок для укрепления мышечного корсета при грыже.

⚠ Общее правило для блока на четвереньках

Опирайтесь на предплечья и ладони — так безопаснее для запястий. Колени на ширине бёдер. Спина в нейтральной позиции — не прогибайте поясницу вниз и не выгибайте вверх без команды.

Положение лёжа на животе — это разгибательная позиция для позвоночника. Она подходит не всем пациентам с грыжей. Обязательно проверьте: если во время любого упражнения из этого блока появляется боль по ноге, онемение или дискомфорт в пояснице — пропустите весь блок и вернитесь к нему только после консультации с врачом.

⊖ ВАЖНЫЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ФЛАГ ДЛЯ ВСЕГО БЛОКА

Разгибательные упражнения на животе подходят при задних и заднебоковых грыжах вне обострения. При передних грыжах, выраженном стенозе позвоночного канала, спондилолистезе — весь блок может быть противопоказан.

Обязательно уточните тип грыжи у врача перед выполнением этого блока.

У-34 Вытяжение лёжа на животе (руки вперёд, ноги назад)

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 25:36

🎯 **Мишень:** весь позвоночник, широчайшие мышцы спины · **Эффект:** осевое вытяжение в разгибательном положении

1. Лягте на живот. Руки вытянуты вперёд, ноги прямые назад.
2. На выдохе — тянитесь руками вперёд, а стопами назад. Как будто вас растягивают.
3. Голова опущена вниз, шея расслаблена.
4. Удержите 3–4 секунды, не задерживая дыхание.

🕒 5–7 повторений

⌚ Удержание 3–4 сек

🌬️ Выдох на вытяжении

⊖ СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ:

При боли в пояснице в положении на животе — пропустите. Если сама поза на животе вызывает дискомфорт — подложите под живот небольшую подушку

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Только вытяжение руками, без активного вытяжения ногами

У-35 Сгибание обеих ног в коленях на животе

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 26:15

🎯 **Мишень:** мышцы задней поверхности бедра, ягодичные мышцы · **Эффект:** укрепление разгибателей бедра, растяжка передней поверхности бёдер

1. Лёжа на животе, руки под лбом, ноги прямые.
2. На выдохе — согните обе ноги в коленях, приводя пятки к ягодицам.
3. На вдохе — плавно опустите.
4. Бёдра остаются прижатыми к полу.

🕒 8–10 повторений

🔄 1–2 подхода

🌬️ Выдох на сгибании

⊖ ОСТОРОЖНО:

При судороге в задней поверхности бедра — расслабьте

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Сгибайте ноги поочерёдно

У-36 Подъём головы и рук над полом

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 26:48

🎯 **Мишень:** мышцы-разгибатели спины, мышцы шеи · **Эффект:** укрепление мышечного корсета спины

1. Лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.
2. На выдохе — плавно приподнимите голову и руки от пола на 5–10 см.
3. Удержите 3–5 секунд.
4. На вдохе — опуститесь.

🕒 5–7 повторений

⌚ Удержание 3–5 сек

🌬️ Выдох на подъёме

🛑 СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ:

При боли в пояснице при подъёме — категорически прекратите. Это упражнение подходит не всем типам грыж

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Приподнимайте только голову, без рук

У-37 Подъём головы с дыханием

Фаза 1

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 27:03

🎯 **Мишень:** мышцы задней поверхности шеи, дыхательные мышцы · **Эффект:** мягкое включение мышц шеи в разгибательном положении

1. Лёжа на животе, руки под лбом.
2. На вдохе — плавно приподнимите голову, взгляд вперёд.
3. На выдохе — опустите лоб на руки.
4. Движения плавные, синхронны с дыханием.

🕒 5–7 повторений

🔄 1 подход

🌬️ Вдох на подъёме, выдох на опускании

🛑 ОСТОРОЖНО:

При грыже шейного отдела — амплитуда минимальная, только комфортная

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Только имитация подъёма, без реального отрыва

У-38 Подъём колена над полом с удержанием

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 27:50

🎯 **Мишень:** большая ягодичная мышца, мышцы-разгибатели бедра · **Эффект:** укрепление ягодичных мышц — важнейшего стабилизатора поясницы

1. Лёжа на животе, руки под лбом, одна нога согнута в колене (голень поднята вверх).
2. На выдохе — плавно приподнимите колено этой ноги от пола на 5–10 см.
3. Удержите 3 секунды.
4. На вдохе — опустите. Смените ногу.

🕒 6–8 раз каждой ногой

⌚ Удержание 3 сек

🌬️ Выдох на подъёме

🛑 СТОП-МАРКЕР:

При боли в пояснице при подъёме — уменьшите амплитуду или пропустите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Приподнимайте колено буквально на 2–3 см

У-39 Подъём головы с поворотом в сторону

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 30:59

🎯 **Мишень:** мышцы шеи, мышцы верхней части спины · **Эффект:** активация мышц шеи в разных направлениях, улучшение подвижности

1. Лёжа на животе, руки под лбом.
2. На выдохе — плавно приподнимите голову и поверните в одну сторону.
3. На вдохе — вернитесь.
4. Повторите в другую сторону.

🕒 5–7 раз в каждую сторону

🔄 1 подход

🌬️ Выдох на подъёме

🛑 ОСТОРОЖНО:

При головокружении при повороте головы — прекратите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Только поворот головы без подъёма

У-40 По-пластунски: голова в противоположную сторону

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 29:09

🎯 **Мишень:** мышцы боковой части туловища, косые мышцы живота · **Эффект:** тренировка координации, активация боковых стабилизаторов

1. Лёжа на животе, руки под лбом.
2. Согните одну ногу в колене, разводя её в сторону.
3. Одновременно поверните голову в противоположную сторону.
4. Задержитесь 3 секунды.
5. Вернитесь в исходное. Смените сторону.

🕒 5–7 раз каждой стороной

🔄 1 подход

🌬️ Дыхание ровное

⚠️ ОСТОРОЖНО:

При боли в пояснице при разведении колена — уменьшите амплитуду

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Только сгибание ноги без поворота головы

У-41 Подъём головы и рук над полом (руки в стороны)

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 30:25

🎯 **Мишень:** мышцы-разгибатели спины, мышцы верхней части спины · **Эффект:** укрепление верхнего сегмента мышечного корсета

1. Лёжа на животе, руки в стороны (буквой Т).
2. На выдохе — приподнимите голову, грудь и руки от пола на 3–5 см.
3. Удержите 3 секунды.
4. На вдохе — опустите.

🕒 5–7 повторений

⌚ Удержание 3 сек

🌬️ Выдох на подъёме

⚠️ СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ:

При боли в пояснице при подъёме — категорически прекратите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Приподнимайте только голову, руки не отрывайте

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — переходный момент

🎯 **Мишень:** мышцы шеи, дыхательные мышцы · **Эффект:** мягкая подготовка к более сложным разгибательным упражнениям

1. Лёжа на животе, руки согнуты, локти под плечами, предплечья на полу.
2. На вдохе — плавно поднимите голову, взгляд вперёд.
3. На выдохе — опуститесь.
4. Постепенно можно приподнимать грудь, опираясь на предплечья.

🕒 5–7 повторений

🔄 1 подход

🌬 Вдох на подъёме

🛑 СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ:

При появлении боли по ноге при подъёме — категорически прекратите. Это признак того, что разгибание вам не подходит

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Только подъём головы, без опоры на предплечья

15 Атлас упражнений — Блок Д: На четвереньках

Положение на четвереньках — это уникальное разгрузочное положение. Позвоночник свободен от осевой нагрузки, но при этом активно работают глубокие стабилизаторы. Этот блок — вершина комплекса, к нему переходят на Фазе 3.

У-43 Растяжка с посадкой на пятки (поза ребёнка)

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 32:00

🎯 **Мишень:** мышцы-разгибатели поясницы, широчайшие мышцы спины · **Эффект:** глубокое растяжение поясницы, снятие спазма, разгрузка позвоночника

1. Встаньте на четвереньки. Колени на ширине бёдер, стопы вместе.
2. На выдохе — медленно опустите таз на пятки, руки вытяните вперёд по полу.
3. Лоб опустите на пол или на руки.
4. Задержитесь 15–30 секунд, дышите глубоко в спину.

🕒 **Удержание 15–30 сек**

🔄 **2–3 раза**

🌬 **Глубокое дыхание в спину**

⚠ **ОСТОРОЖНО:**

При проблемах с коленями или тазобедренными суставами — не садитесь на пятки полностью

✅ **УПРОЩЕНИЕ:**

Подложите между ягодицами и пятками валик или подушку

У-44 Круговые движения рукой на четвереньках

Фаза 3

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 32:44

🎯 **Мишень:** глубокие стабилизаторы кора, мышцы плечевого пояса · **Эффект:** тренировка стабилизации на трёх опорах, координация

1. На четвереньках, спина в нейтральной позиции.
2. Оторвите одну руку от пола и выполните ей плавные круговые движения в сторону.
3. При этом корпус остаётся стабильным — не заваливайтесь в стороны.
4. Смените руку.

🕒 **5–7 кругов каждой рукой**

🔄 **1 подход**

🌬 **Дыхание ровное**

⚠ **СТОП-МАРКЕР:**

Если корпус качается — упражнение сложное для вашего уровня, вернитесь к У-43

✅ **УПРОЩЕНИЕ:**

Маленькие круги, без большой амплитуды

У-45 «Кошка» — выгибание и прогиб спины

Фаза 2

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 33:52

🎯 *Мишень: мышцы позвоночника на всём протяжении · Эффект: мобилизация каждого сегмента позвоночника, улучшение подвижности, снятие скованности*

1. На четвереньках. Спина в нейтральной позиции.
2. На выдохе — округлите спину вверх, «как злая кошка». Подбородок к груди.
3. На вдохе — плавно прогните спину вниз, взгляд вверх. Прогиб мягкий, не через боль.
4. Движение плавное, волной через позвоночник.

🕒 8–10 повторений

🔄 1–2 подхода

👉 **Выдох на округлении, вдох на прогибе**

🚫 СТОП-МАРКЕР ПРИ ГРЫЖЕ:

При боли в пояснице во время прогиба — не прогибайтесь, делайте только округление вверх. При боли по ноге — прекратите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Только округление спины, без прогиба вниз

У-46 Шаги руками вперёд-назад на четвереньках

Фаза 3

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 35:14

🎯 **Мишень:** глубокие стабилизаторы кора, мышцы плечевого пояса · **Эффект:** тренировка динамической стабилизации, укрепление плечевого пояса

1. На четвереньках, спина стабильна.
2. Плавно «шагайте» руками вперёд — сначала одна рука, потом другая.
3. Затем шагайте руками назад в исходное положение.
4. Корпус остаётся стабильным, не раскачивается.

🕒 5–7 шагов вперёд и назад

🔄 1 подход

🌬️ Дыхание ровное

🛑 СТОП-МАРКЕР:

Если поясница «проваливается» вниз — упражнение слишком сложное, вернитесь к базовым

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Маленькие шаги, только 2–3 в каждую сторону

У-47 Шаги ногами вперёд-назад на коленях

Фаза 3

📺 Сверяйтесь с видео TheraTouch — таймкод 34:45

🎯 **Мишень:** глубокие мышцы кора, мышцы бёдер и таза · **Эффект:** тренировка динамической стабилизации нижней части корпуса

1. На четвереньках, опираясь на кулаки или ладони.
2. Плавно «шагайте» коленями вперёд, приближая колени к рукам.
3. Затем шагайте коленями назад в исходное положение.
4. Спина остаётся стабильной, поясница не прогибается.

🕒 5–7 шагов вперёд и назад

🔄 1 подход

🌬️ Дыхание ровное

🛑 СТОП-МАРКЕР:

При боли в пояснице во время движения — прекратите

✅ УПРОЩЕНИЕ:

Совсем маленькие шаги, только вперёд, без возврата назад

✓ Поздравляем — вы прошли весь атлас из 47 упражнений!

Не нужно делать все 47 упражнений сразу. Начинайте с упражнений Фазы 1 (синие), осваивайте технику, затем добавляйте Фазу 2 (зелёные) и Фазу 3 (оранжевые). Помните: восстановление после грыжи — это марафон, а не спринт. Стабильность важнее скорости.

16 Главная таблица: что подходит при вашем типе грыжи

📖 Как пользоваться таблицей

Шаг 1. Определите свою колонку. Если сомневаетесь — уточните у лечащего врача, к какой группе вы относитесь.

Шаг 2. Двигайтесь по столбцу вниз.

Шаг 3. Смотрите на значок напротив каждого упражнения:

- ✓ — **можно**, соблюдая три правила безопасности ⚠ — **осторожно**, минимальная амплитуда
⊖ — **пропустите** это упражнение

⊖ КРИТИЧЕСКИ ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта таблица — это **ориентир**, а не диагноз и не назначение. Она составлена на основе типичных клинических характеристик каждой группы состояний. У вас могут быть индивидуальные особенности, которые сделают безопасные упражнения опасными или наоборот.

Обязательно согласуйте комплекс с лечащим врачом. Если во время любого упражнения появилась боль по ноге, онемение, слабость в стопе — прекратите занятие независимо от того, что написано в таблице.

Совет: распечатайте эту страницу и отметьте маркером упражнения для вашего случая. Так вы быстро соберёте свой личный комплекс.

Упражнение	Грыжа вне обострения	Грыжа + боль по ноге	Протрузия / остеохондроз	После обострения	Профилактика / слабый кор
У-01 Поднимание рук вверх на вдохе	✓	✓	✓	✓	✓
У-02 Вытяжение: руки вверх, пятки вниз	✓	⚠	✓	✓	✓
У-03 Одна рука вверх, другая вниз	✓	✓	✓	✓	✓
У-04 Поочерёдный подъём согнутой ноги	✓	⚠	✓	✓	✓
У-05 Руки в стороны — соединение перед собой	✓	✓	✓	✓	✓
У-06 Обхват колена, тяга к груди	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-07 Круговые движения плечами	✓	✓	✓	✓	✓
У-08 Подъём одной согнутой ноги	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-09 Ягодичный мостик	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-10 Обе согнутые ноги на весу поочерёдно	✓	⊘	✓	⚠	✓
У-11 Дыхание с обхватом себя	✓	✓	✓	✓	✓
У-12 Ноги согнуты, руки вверх — тянемся	✓	⚠	✓	✓	✓
У-13 Разведение носков и пяток лёжа	✓	✓	✓	✓	✓
У-14 Скользящие шаги ногами	✓	⚠	✓	✓	✓
У-15 Локоть к противоположному колену	⚠	⊘	✓	⊘	✓
У-16 Сфинкс — прогиб грудного отдела	⚠	⊘	⚠	⊘	✓
У-17 Скручивание: руки к коленям	⚠	⊘	✓	⊘	✓
У-18 Диафрагмальное дыхание	✓	✓	✓	✓	✓
У-19 Вытяжение макушкой вверх	✓	✓	✓	✓	✓

Упражнение	Грыжа вне обострения	Грыжа + боль по ноге	Протрузия / остеохондроз	После обострения	Профилактика / слабый кор
У-20 Давление стопой в пол поочерёдно	✓	✓	✓	✓	✓
У-21 Велосипед	✓	⊖	✓	⚠	✓
У-22 Разведение коленей в стороны	✓	⚠	✓	✓	✓
У-23 Скольжение руками к подмышкам	✓	✓	✓	✓	✓
У-24 Изометрическое давление + подъём плеч	⚠	⊖	✓	⚠	✓
У-25 Подъём плеч со скольжением к пяткам	⚠	⊖	✓	⊖	✓
У-26 Дыхание с подъёмом рук	✓	✓	✓	✓	✓
У-27 Наклоны коленей в стороны + поворот головы	⚠	⊖	⚠	⊖	✓
У-28 Тяга колена руками с сопротивлением	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-29 Велосипед в обратную сторону	✓	⊖	✓	⚠	✓
У-30 Ладони к потолку	✓	✓	✓	✓	✓
У-31 Подъём прямой ноги к потолку	⚠	⊖	✓	⊖	✓
У-32 Отдых с обхватом коленей	✓	⚠	✓	✓	✓
У-33 Вытяжение лёжа на спине	✓	✓	✓	✓	✓
У-34 Вытяжение лёжа на животе	⚠	⊖	✓	⚠	✓
У-35 Сгибание обеих ног в коленях на животе	✓	⚠	✓	✓	✓
У-36 Подъём головы и рук над полом	⚠	⊖	✓	⊖	✓
У-37 Подъём головы с дыханием	✓	⚠	✓	✓	✓
У-38 Подъём колена над полом с удержанием	⚠	⊖	✓	⚠	✓

Упражнение	Грыжа вне обострения	Грыжа + боль по ноге	Протрузия / остеохондроз	После обострения	Профилактика / слабый кор
У-39 Подъём головы с поворотом в сторону	✓	⚠	✓	✓	✓
У-40 По-пластунски + поворот головы	⚠	✗	✓	⚠	✓
У-41 Подъём головы и рук в стороны	⚠	✗	✓	✗	✓
У-42 Подъём головы с дыханием (переход к сфинксу)	✓	⚠	✓	✓	✓
У-43 Растяжка с посадкой на пятки (поза ребёнка)	✓	✓	✓	✓	✓
У-44 Круговые движения рукой на четвереньках	⚠	✗	✓	⚠	✓
У-45 «Кошка» — выгибание и прогиб	✓	⚠	✓	⚠	✓
У-46 Шаги руками вперёд-назад	⚠	✗	✓	✗	✓
У-47 Шаги ногами вперёд-назад на коленях	⚠	✗	✓	✗	✓

Как читать столбцы таблицы

1 Грыжа вне обострения

Это основная целевая аудитория руководства. У вас установлена грыжа малого или среднего размера, острая боль отсутствует, вы можете спать, сидеть и ходить без сильных ограничений. В этой колонке — большинство , некоторые упражнения помечены  (нужна осторожность и минимальная амплитуда) или  (лучше пропустить).

2 Грыжа с корешковым синдромом (боль по ноге)

У вас грыжа + боль, отдающая в ягодицу, бедро, голень или стопу. Возможны онемение, «мурашки», покалывание в ноге. Это самая осторожная категория.

Правило: все упражнения с ротацией позвоночника, глубоким сгибанием тазобедренного сустава или разгибанием поясницы автоматически противопоказаны. Работаем только в разгрузочных положениях с минимальной амплитудой.

3 Протрузия / остеохондроз

У вас пока нет сформированной грыжи — только протрузия (выпячивание диска без разрыва фиброзного кольца) или дегенеративные изменения. Здесь можно практически всё, ограничения минимальны. Ваша задача — не допустить перехода в грыжу.

4 После обострения (первые 4–8 недель)

Вы недавно перенесли эпизод острой боли. Сейчас острая фаза миновала, но диск и мягкие ткани ещё восстанавливаются. Работаем только с Фазой 1, любые скручивания и глубокие сгибания — категорически нет.

Переходите к более сложным упражнениям только по разрешению врача и не раньше, чем через 2 месяца после эпизода.

5 Профилактика / слабый кор

У вас нет установленной грыжи, но есть факторы риска: сидячая работа, наследственность, эпизоды болей в спине. Здесь всё зелёное — вы можете выполнять весь комплекс. Ваша задача — укрепить мышечный корсет и предотвратить проблемы в будущем.

⚠ Особые состояния — таблица не подходит

Если у вас диагностированы **стеноз позвоночного канала**, **спондилолистез**, **секвестрированная грыжа** или вы находитесь в раннем послеоперационном периоде — эта таблица **не подходит для вас**.

При этих состояниях универсальные рекомендации могут навредить. Каждое упражнение должно быть подобрано индивидуально с учётом уровня поражения, стабильности позвоночника и других факторов. Обратитесь за персональным планом реабилитации через mark-lfk.ru.

СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Эта таблица — самое сердце руководства. Но помните: она построена на типичных случаях. У вас может быть свой размер грыжи, свой уровень поражения, свои сопутствующие проблемы. Если вы сомневаетесь хотя бы в одном упражнении — напишите мне, разберёмся вместе. Ваша безопасность важнее любой красивой шпаргалки.»

17

Самомассаж и подготовка мышц

При грыже поясничного отдела мышцы вокруг позвоночника постоянно спазмированы — они защищают проблемный участок. Расслабленная мышца меньше сдавливает диск, улучшается кровоток, уменьшается боль. Мягкий самомассаж перед занятием повышает его эффективность.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО САМОМАССАЖА ПРИ ГРЫЖЕ

Никогда не катайте роллом, мячом или бутылкой **непосредственно по позвоночнику**. Работайте только по мягким тканям — по мышцам сбоку от позвоночника, по ягодицам, по задней поверхности бедра.

При появлении острой боли, прострела или боли по ноге — немедленно остановитесь. При грыже с корешковым синдромом самомассаж лучше делать под контролем специалиста.

Приём 1. Мячик под ягодицу

Сядьте на пол, подложите массажный мячик (теннисный или специальный) под одну ягодицу. Опираясь руками, медленно перекачивайте вес тела по мячу, находя болезненные точки. На найденной точке задержитесь на 20–30 секунд, дышите ровно, дайте мышце расслабиться.

 1–2 минуты на каждую сторону. Ощущение: приятная терпимая болезненность, не острая боль. При простреле по ноге — прекратите.

Приём 2. Валик под заднюю поверхность бедра

Сядьте на пол, подложите валик (или свёрнутое полотенце) под заднюю поверхность одного бедра. Плавно катайте бедро по валику от подколенной ямки к ягодице. Это снимает напряжение с мышц задней цепи — часто именно они тянут таз и усиливают нагрузку на поясницу.

 1 минута на каждую сторону. Не катайте под самым коленом.

Приём 3. Мяч рядом с позвоночником (паравертебральные мышцы)

Лягте на спину, подложите теннисный мяч сбоку от позвоночника — на мышцы поясницы. **Не под сам позвоночник.** Слегка перекачивайтесь, разминая напряжённые мышцы. Начните с очень мягкого давления.

🕒 1 минута с каждой стороны. Строго сбоку от позвоночника, никогда не на сам позвоночник и не на диски.

Приём 4. Вибрационная разгрузка стопами

Лягте на спину, ноги согнуты, стопы на полу. Слегка потрясите ногами вправо-влево, как будто хотите «стряхнуть» напряжение с поясницы. Это мягкий приём для разгрузки после занятия.

🕒 30–60 секунд. Расслабленно, без усилия.

⚠ Когда самомассаж противопоказан

- Острая боль в пояснице, невозможно найти удобное положение
- Свежее обострение (первые 3–5 дней)
- Отёк, покраснение, повышение температуры в зоне массажа
- Варикоз в месте прокатывания
- Свежие травмы, послеоперационный период
- Прогрессирующая слабость в ноге или онемение

18

Что делать в «острый день»

Плохие дни бывают у всех. Спина ноет, двигаться страшно, по светофору — «жёлтый» или ближе к «красному». Это не повод бросать занятия совсем. Полный отказ от движения при грыже приводит к усилению спазма и удлиняет период боли.

✓ Мини-комплекс «острого дня» — только лёжа, 5–7 минут

В трудный день выполните только эти четыре самых щадящих упражнения из основного комплекса. Минимальная амплитуда, никаких усилий, никаких скручиваний.

- **У-18 Диафрагмальное дыхание.** Успокаивает нервную систему, снимает мышечный спазм. Начните с этого — 10 циклов.
- **У-19 Вытяжение макушкой вверх.** Мягкая осевая декомпрессия дисков без нагрузки.
- **У-20 Давление стопой в пол.** Изометрическая активация мышц без движения — безопасно даже при боли.
- **У-33 Вытяжение лёжа на спине.** Финальное общее вытяжение — если позволяет самочувствие.

Двигайтесь очень медленно. Между упражнениями делайте паузы, дышите. Цель не тренировка — сохранение связи с телом и профилактика углубления спазма.

➡ Разгрузочные позы в острый день

Между упражнениями и в течение дня используйте одну из этих поз, чтобы разгрузить поясницу:

- **Поза «на спине с валиком под коленями»** — лягте на спину, положите свёрнутое одеяло или подушку под колени. Классическая разгрузочная поза.
- **Поза «эмбриона на боку»** — лягте на бок, подтяните колени к груди, между коленями положите подушку.
- **Поза «на четвереньках с посадкой на пятки» (У-43)** — если можете принять, поза ребёнка снимает нагрузку с поясницы.

⊖ Когда нельзя даже мини-комплекс

Если у вас:

- Боль на уровне 7–10 из 10, не снимается обезболивающими
- Появились онемение или слабость в ноге или стопе
- Нарушения мочеиспускания или дефекации
- Прострелы при малейшем движении

Немедленно к врачу или скорая помощь. Это может быть ухудшение, требующее срочной медицинской помощи. Никакая ЛФК в этом состоянии невозможна.

СЛОВО МАРКА СМЕРНОВА

«В острый день главное — не паниковать. Обострения бывают у всех, кто живёт с грыжей. Сделайте четыре упражнения, полежите с валиком под коленями, попейте воды. Если боль позволяет — почитайте, посмотрите фильм. Мозг тоже устаёт от боли, ему нужен отдых. Через 2–3 дня обычно становится легче. Если нет — врач и МРТ, без стеснения.»

19 25 частых ошибок при работе с грыжей

Ошибки — это нормально, через них проходят все. Но при грыже цена ошибки выше, чем при других состояниях. Прочитайте этот раздел до первой тренировки — и вы избежите большинства из них. Возвращайтесь к нему раз в месяц.

Общие ошибки при выполнении упражнений

№	Ошибка	Чем вредит	Как правильно
1	Задержка дыхания на усилии	Резко повышает давление в дисках, риск усиления грыжи	Усилие — на медленном выдохе, всегда
2	Рывки вместо плавности	Именно рывок — главная причина «выстрела» грыжи	Медленно, плавно, под счёт
3	«Терпеть боль ради результата»	Боль — сигнал повреждения, не силы воли	До лёгкого натяжения, не до боли
4	Игнорирование боли по ноге	Корешковый синдром может усилиться до операции	Боль по ноге — стоп для этого упражнения
5	Гонка за количеством повторов	Усталая мышца не защищает диск	Качество важнее количества
6	Слишком большая амплитуда сразу	Желание «как у Марка на видео» перегружает диск	Своя комфортная амплитуда, минимум — уже польза
7	Занятия только когда болит	Комплекс работает на регулярности, а не как «скорая помощь»	3–4 раза в неделю постоянно
8	Пропуск разминки и дыхания	Спазмированные мышцы травмируются легче	Всегда начинайте с блока разминки
9	Игнорирование «жёлтых» и «красных» дней	Занятия в полную силу при обострении усугубляют его	Сверяйтесь со светофором ежедневно
10	Бросить через 2 недели без результата	Диск восстанавливается недели и месяцы	Первые изменения — через 3–4 недели, это норма

Специфичные ошибки именно при грыже

№	Ошибка	Чем вредит	Как правильно
11	Наклоны вперёд с прямыми ногами	Одно из самых опасных движений при грыже, повышает давление в дисках	Наклоны только с согнутыми коленями, лучше вообще избегать
12	Скручивания стоя или сидя	Ротация с осевой нагрузкой — прямая травма диска	Все ротации — только лёжа, минимальной амплитуды
13	Поднятие тяжестей с наклоном	Самая частая причина обострений в быту	Всегда через присед, тяжёлое — близко к телу
14	Отрывание поясницы от пола в упражнениях лёжа	Компенсация мышцами поясницы вместо мышц живота — вредит диску	Поясница всегда прижата к полу, контролируйте рукой
15	Прогиб поясницы на четвереньках	Разгибательные напряжения без контроля вредны при грыже	Спина в нейтральной, живот втянут
16	Активные скручивания на пресс	Классические «качания пресса» при грыже противопоказаны	Только скольжение руками, минимальный подъём плеч
17	Игнорирование дыхания «в живот»	Без активации глубоких мышц кора корсет не работает	Диафрагмальное дыхание — основа занятий
18	Разгибательные упражнения без разрешения врача	«Сфинкс», подъёмы на животе подходят не всем типам грыж	Уточнить тип грыжи у врача перед разгибанием
19	Резкий подъём с пола после занятия	Разогретые мышцы + резкое движение = риск прострела	Вставать медленно через бок, с опорой на руку
20	Быстрое возвращение к бегу и прыжкам	Ударные нагрузки травмируют повреждённый диск	Бег и прыжки — только по разрешению врача, не ранее 6 месяцев

Ошибки в быту, которые вредят спине

№	Ошибка	Чем вредит	Как правильно
21	Долгое сидение без пауз	Давление в дисках сидя выше, чем стоя. Мышцы затекают	Вставать каждые 30–45 минут, разминка 1–2 минуты
22	Мягкий провисающий матрас	Позвоночник ночью изгибается неестественно, диск не отдыхает	Матрас средней жёсткости, ортопедический
23	Сон на животе	Провоцирует прогиб поясницы и напряжение мышц-разгибателей	На спине с валиком под коленями или на боку с подушкой между колен
24	Обувь на плоской или очень тонкой подошве	Не гасит ударные нагрузки при ходьбе	Обувь с амортизирующей подошвой, каблук 2–3 см
25	Игнорирование дневника боли	Без данных вы не увидите ни прогресса, ни триггеров обострений	Ежедневно фиксируйте боль в приложении «Дневник суставов»

СЛОВО МАРКА СМЕРНОВА

«Не пугайтесь этого списка. Никто не делает всё идеально с первого раза. Просто возвращайтесь к этой странице раз в неделю и спрашивайте себя честно: не закралась ли какая-то из этих ошибок? Особенно ошибки в быту — они самые коварные, потому что кажутся мелочью. А именно они чаще всего запускают обострение.»

20 Экспресс-комплексы на каждый день

Эти короткие комплексы — для дней, когда нет времени на полное занятие, для разминки суставов в течение дня и для профилактики застоя мышц у тех, кто работает сидя.

Блок А. Сидя на стуле (5 минут)

Самый безопасный вариант. Подходит почти всем. Идеален для офиса, длительной работы за компьютером, поездок в транспорте. Сядьте на устойчивый стул со спинкой, стопы на полу.

№	Упражнение	Как делать	Сколько
1	Диафрагмальное дыхание	Руки на живот, вдох в живот, выдох живот опускается	5–7 циклов
2	Вытяжение макушкой вверх	Сидя ровно, тянитесь макушкой в потолок, удлиняя позвоночник	3–5 раз по 5 сек
3	Круги плечами	Плечи вперёд, вверх, назад, вниз — плавно, широкой амплитудой	8 кругов в каждую сторону
4	Изометрия ягодиц	Сжимайте ягодицы, удерживайте 5 сек, расслабляйте	8–10 раз
5	Наклоны головы	Ухо к плечу поочерёдно, амплитуда комфортная	5 раз в каждую сторону

✓ Кому подходит Блок А

Практически всем: грыжа любой стадии, острая или хроническая боль, ограниченная подвижность, послеоперационный период (по разрешению врача). Это самый безопасный комплекс руководства.

Блок Б. Стоя с опорой на стул (7 минут)

Более продвинутый вариант с частичной нагрузкой весом тела. Готовит спину к нормальной ходьбе. Встаньте за устойчивым стулом, держитесь за спинку обеими руками.

№	Упражнение	Как делать	Сколько
1	Полуприсед с опорой	Держась за спинку, слегка согните колени, таз назад, спина прямая, вернитесь	6–8 раз
2	Отведение ноги назад	Прямая нога отводится назад, ягодица работает. Корпус ровный, не наклоняйтесь	8 раз каждой
3	Отведение ноги в сторону	Прямая нога вбок, корпус ровный, не заваливайтесь	8 раз каждой
4	Подъём на носки	Поднимитесь на носки обеих стоп, задержитесь 2 сек, опустите	10–12 раз
5	Маятник ногой	Вес на одной ноге, второй качайте вперёд-назад расслабленно	12 махов каждой

— Кому НЕ подходит Блок Б

- **Острая грыжа, боль по ноге** — осевая нагрузка противопоказана
- **Первые 4–8 недель после обострения** — только сидя
- **Головокружение, шаткость, риск падения** — опасность упасть
- **Свежие грыжи с корешковым синдромом** — вертикальная нагрузка усиливает боль
- **Высокое или нестабильное давление** в данный момент

Обязательное условие: устойчивая опора. Стул не должен скользить или качаться. При сомнениях делайте только Блок А сидя.

СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Блок стоя — это уже подготовка к нормальной жизни, к ходьбе без боли. Но при грыже к нему подходят осторожно. Сначала освоите основной комплекс лёжа, укрепните на Фазе 2. И только потом, в хороший день, попробуйте встать к стулу. Если появится боль по ноге — сразу назад, к упражнениям лёжа. Спешка при грыже — прямой путь в обострение.»

21 Расширенная эргономика — работа, сон, быт

Упражнения — это 30–40 минут в день. Остальные 23 часа тоже влияют на вашу спину. То, как вы сидите, спите, поднимаете вещи, водите машину, работаете в саду — либо бережёт диск, либо разрушает его. Этот раздел — практическое руководство на каждый день.

1. Как правильно вставать с кровати

Никогда не поднимайтесь рывком из положения лёжа на спине. Сначала повернитесь на бок, спустите ноги с кровати, помогая себе руками, и поднимайтесь, отталкиваясь рукой от матраса. Так вы не нагружаете поясницу скручиванием.

2. Как правильно вставать со стула

Подвиньтесь к краю сиденья, поставьте стопы под себя (не впереди), наклоните корпус чуть вперёд, сохраняя прямую спину, и поднимайтесь за счёт ног, опираясь на подлокотники или на бёдра. Не скручивайтесь.

3. Как правильно поднимать предметы с пола

Это самое опасное движение в быту при грыже. Никогда не наклоняйтесь с прямыми ногами. Присядьте, согнув колени и тазобедренные суставы, спину держите прямо, возьмите предмет, прижмите его к телу и

поднимайтесь за счёт ног. Тяжёлое — обязательно близко к корпусу.

4. Правильная поза для сна

- **На боку:** кладите небольшую подушку между коленями. Это выравнивает таз и снимает нагрузку с поясницы.
- **На спине:** валик или подушка под колени. Это расслабляет поясницу.
- **На животе:** нежелательно, провоцирует прогиб поясницы. Если иначе не засыпаете, подложите тонкую подушку под живот.
- **Матрас:** средней жёсткости, не проваливающийся. Ортопедический с эффектом памяти — хорошо.
- **Подушка:** средней высоты, поддерживающая шею, не голову.

5. Правильная ходьба

Умеренные шаги, стопа ставится мягко с пятки на носок. Взгляд вперёд, не в пол. Корпус прямой, живот слегка втянут. При обострении не стесняйтесь пользоваться тростью — держат её в руке со стороны, противоположной больной ноге.

Обувь при грыже — ваш ежедневный амортизатор

- Подошва мягкая, амортизирующая — гасит ударные нагрузки при каждом шаге
- Каблук невысокий и устойчивый (2–3 см). Не плоская подошва и не шпилька
- Задник плотный, фиксирующий пятку — стопа не должна «болтаться»
- При разнице в длине ног или плоскостопии — обсудите с врачом индивидуальные стельки
- Отдельная обувь для дома с хорошей подошвой — не ходите босиком на плитке или ламинате

6. Работа за компьютером — эргономика рабочего места

Если вы работаете сидя, ваша спина проводит в этой позе 8 часов в день. Каждый час неправильной позы — это давление на диски. Настройте рабочее место один раз, но правильно.

- **Стул:** с поясничным упором, регулируемой высотой, подлокотниками. Мягкое сиденье средней жёсткости.
- **Высота стула:** стопы полностью на полу, колени согнуты под прямым углом или чуть больше 90°. Бёдра параллельны полу.
- **Монитор:** верхняя треть экрана — на уровне ваших глаз. Не выше, не ниже. Расстояние — примерно на вытянутую руку.
- **Клавиатура:** локти согнуты под прямым углом или чуть больше. Запястья прямые.
- **Спина:** прижата к спинке стула на уровне поясницы. Не сутультесь, не выгибайтесь.
- **Микро-разминки:** каждые 30–45 минут вставайте на 1–2 минуты. Пройдитесь, сделайте пару движений плечами, потянитесь.

- **Ноутбук на коленях:** категорически противопоказан при грыже. Только на стол.

7. Вождение автомобиля

За рулём вы фиксированы в одной позе. Это одна из самых сложных ситуаций для поясницы.

- **Сиденье:** отрегулируйте так, чтобы ноги полностью доставали до педалей без вытягивания. Колени слегка согнуты.
- **Спинка:** угол наклона около 100–110 градусов. Не откидывайтесь сильно назад — поясница будет отрываться от спинки.
- **Поясничный валик:** обязателен. Небольшой валик под поясницу поддерживает естественный лордоз. Продаются специальные автомобильные.
- **Дальние поездки:** каждые 1,5–2 часа делайте остановку 10 минут. Выйдите, походите, разомнитесь.
- **Выход из машины:** сначала поверните всё тело к дверце (обе ноги наружу), потом вставайте. Никогда не поднимайтесь скручиваясь.

8. Работа в саду и огороде

Огород — частая причина обострений весной и осенью. Несколько простых правил спасут спину.

- **Прополка и посадка:** только на коленях (используйте наколенники или коврик) или на низкой скамейке. Не наклоняйтесь стоя с прямыми ногами.
- **Тяжёлые вёдра:** носите два одновременно, чтобы вес распределялся равномерно. Одно тяжёлое лучше разделить на два лёгких.
- **Лопата:** используйте длинный черенок, чтобы не наклоняться. Землю поднимайте небольшими порциями.
- **Перерывы:** каждые 30 минут — 5 минут отдыха с распрямлением спины.
- **После работы:** выполните мини-комплекс острого дня. Не садитесь сразу на диван.

9. Поднятие внуков и детей

Родители и бабушки-дедушки с грыжей часто «зарабатывают» обострения на своих внуках. Как этого избежать:

- Не поднимайте ребёнка одной рукой, только двумя.
- Не наклоняйтесь к ребёнку — присядьте к нему на его уровень.
- Если ребёнок тяжёлый (более 10 кг), лучше поднять его через промежуточную опору: сначала на стул, потом уже на руки.
- Не носите ребёнка на одной стороне долго — распределяйте нагрузку.
- Играя на полу, садитесь с ним рядом, а не наклоняйтесь сверху.

⚠ Категорически избегайте в быту

- Резкого поднятия из низкого положения (диван, кровать, машина)
- Наклонов вперёд с прямыми ногами (умыться, поднять что-то с пола)
- Поднятия тяжестей на вытянутых руках
- Ношения тяжёлой сумки на одном плече — распределяйте на две
- Долгого стояния на одном месте — переминайтесь, переносите вес
- Мытья полов согнувшись — только швабра с длинной ручкой
- Сидения в глубоких мягких креслах — вставать из них тяжело и вредно

📖 СЛОВО МАРКА СМИРНОВА

«Эргономика — это не про идеальную жизнь, а про сохранение того, что вы уже отвоевали упражнениями. Каждый день у вас есть выбор: наклониться к тапочкам с прямыми ногами или присесть. Пронести пять мешков картошки за раз или разделить на десять походов. Мелочи? Нет — это ежедневная разгрузка ваших дисков. Через год этих привычек ваша спина скажет спасибо.»

22

Дневник восстановления на 12 недель

Отмечайте каждое занятие — это лучшая мотивация. Когда вы видите заполненные недели, бросить занятия становится жалко. В каждой клетке отмечайте: **У** — основной комплекс, **Э** — экспресс-комплекс, **Б** — уровень боли (0–10).

💡 Совет: используйте цифровой дневник

Бумажный дневник — это классика. Но у вас есть более удобный инструмент — приложение «Дневник суставов» по ссылке theratouch-diary.netlify.app. Оно ваш бонус к этому руководству. Там всё под рукой — прогресс, графики боли, напоминания.

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

Неделя 1 — Фаза 1: знакомство с комплексом

1

У□ Э□ Б__

2

У□ Э□ Б__

3

У□ Э□ Б__

4

У□ Э□ Б__

5

У□ Э□ Б__

6

У□ Э□ Б__

7

У□ Э□ Б__

Неделя 2 — Фаза 1: закрепление

8	9	10	11	12	13	14
У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__

Неделя 3 — Фаза 1: доводим технику

15	16	17	18	19	20	21
У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__

Неделя 4 — переход к Фазе 2: добавляем упражнения

22	23	24	25	26	27	28
У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

Неделя 5 — Фаза 2: наращивание амплитуды

29	30	31	32	33	34	35
У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__

Неделя 6 — Фаза 2: укрепление корсета

36	37	38	39	40	41	42
У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__

Неделя 7 — Фаза 2: полный объём

43	44	45	46	47	48	49
У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__

Неделя 8 — окончание Фазы 2: оценка прогресса

50	51	52	53	54	55	56
У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__

Неделя 9 — переход к Фазе 3: с разрешения врача

57	58	59	60	61	62	63
У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__

Неделя 10 — Фаза 3: стабилизация

64	65	66	67	68	69	70
У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__	У□ Э□ Б__

Неделя 11 — Фаза 3: возвращение к нагрузкам быта

71 У□ Э□ Б__	72 У□ Э□ Б__	73 У□ Э□ Б__	74 У□ Э□ Б__	75 У□ Э□ Б__	76 У□ Э□ Б__	77 У□ Э□ Б__
Неделя 12 — итог 3 месяцев работы						
78 У□ Э□ Б__	79 У□ Э□ Б__	80 У□ Э□ Б__	81 У□ Э□ Б__	82 У□ Э□ Б__	83 У□ Э□ Б__	84 У□ Э□ Б__

Что оценить через 12 недель

- Уровень боли — сравните первые 7 дней и последние 7 дней
- Утренняя скованность — стала ли короче?
- Сколько времени можете сидеть без боли — по сравнению с первой неделей
- Сколько метров проходите пешком без боли
- Появилась ли уверенность в движениях, ушёл ли страх (кинезиофобия)
- Сон — стало ли легче засыпать, меньше ли ночных болей?
- Работоспособность в быту — легче ли одеваться, обуваться, наклоняться

Даже небольшой прогресс за 12 недель — это большая победа при грыже. Диск восстанавливается медленно, но верно. Продолжайте.

23 Частые вопросы

Через сколько будет результат?

Первые изменения — уменьшение утренней скованности, более лёгкие движения — обычно появляются через 3–4 недели регулярных занятий. Ощутимое улучшение — через 6–8 недель. Значимое восстановление функции спины — 3–6 месяцев. Диск и мышцы восстанавливаются медленнее, чем нам хочется. Не ждите чуда за неделю, но и не бросайте.

Можно ли заниматься каждый день?

В Фазе 1 — лучше через день, чтобы мышцы восстанавливались. Позже можно выйти на 4–5 раз в неделю. Экспресс-комплекс сидя (Блок А) можно делать ежедневно — он мягкий и безопасный.

Мне 68 лет, не поздно ли начинать при грыже?

Не поздно никогда. Возраст не противопоказание. Многие упражнения этого руководства созданы как раз для тех, кому за 60. Начните с Блока А сидя, двигайтесь в своём темпе. Главное — регулярность и осторожность.

Во время упражнения слышу хруст в позвоночнике — это опасно?

Безболезненный хруст, скорее всего, не опасен — это движение суставов и жидкости. А вот хруст с болью или прострелом — повод остановиться и посоветоваться с врачом. Если хруст повторяется в одной точке несколько раз — уменьшите амплитуду именно там.

Что делать, если после занятия болит сильнее?

Лёгкая мышечная усталость — норма. Но если боль в пояснице усилилась более чем на 2 балла и держится больше 2 часов — в следующий раз уменьшите амплитуду и объём. Перейдите в жёлтый режим по светофору. Если не проходит несколько дней — к врачу.

Появилась боль по ноге. Что делать?

Немедленно прекратите текущее упражнение. Отдохните 5–10 минут в разгрузочной позе. Если боль ушла — вернитесь к занятиям, но пропустите то упражнение, которое вызвало боль. Если боль не уходит или онемение сохраняется — прекратите занятие полностью, покой. Если не проходит за 2–3 дня — обязательно к неврологу.

Мне сказали «делать пресс» для укрепления спины. Правильно ли это?

Не совсем. При грыже классические скручивания на пресс противопоказаны — они повышают давление в дисках. Работать нужно на глубокие мышцы кора: диафрагмальное дыхание, изометрические упражнения (У-20, У-24, У-28), поперечная мышца живота. В этом руководстве такие упражнения есть.

Можно ли заниматься, если принимаю обезболивающие?

С осторожностью. Обезболивающее приглушает болевой сигнал, и вы можете не почувствовать перегрузку. Занимайтесь в уменьшенной амплитуде и ориентируйтесь на ощущение натяжения, а не боли. По возможности выполняйте упражнения не в пик действия таблетки, а когда она уже отходит. Обязательно обсудите с врачом.

Можно ли ходить в бассейн при грыже?

В большинстве случаев — да, и это очень полезно. Плавание разгружает позвоночник. Стил — на спине или брасс, но без резких поворотов головы. Кроль тоже подойдёт. Избегайте плавания баттерфляем — там сильные скручивания. Согласуйте с врачом.

Можно ли висеть на турнике при грыже?

Однозначного ответа нет. При некоторых типах грыж мягкий вис даёт декомпрессию и облегчение. При других — усугубляет. Спрыгивание с турника — категорически нельзя, это ударная нагрузка. Перед висами обязательно уточните у своего врача.

Нужен ли ортопедический пояс?

Да, но только для конкретных ситуаций: работа в саду, подъём тяжестей, дальняя поездка. Постоянно носить пояс нельзя — мышцы разучатся работать. Пояс — это «страховка», а не «замена мышцам».

Куда обратиться, если этот комплекс мне не подходит или нужна индивидуальная настройка?

Свяжитесь со мной через сайт mark-lfk.ru — выберите любой удобный мессенджер. Пришлите мне снимки (МРТ или рентген) и опишите вашу ситуацию — я составлю персональный план реабилитации именно под ваш диагноз, размер грыжи и особенности здоровья.

24

Ваши бонусы и следующий шаг

Вы дочитали руководство до конца — это уже говорит о том, что вы серьёзно настроены помочь своей спине. Это руководство — надёжная общая основа. Но у каждого из вас свой размер грыжи, свои особенности, свои сопутствующие болезни.

СЛОВО МАРКА СМЕРНОВА

«Спасибо вам за доверие. Я вложил в это руководство весь свой опыт работы с людьми, у которых грыжа поясничного отдела. Но универсальный документ не может учесть именно вашей ситуации: вашего снимка, вашей истории, ваших сопутствующих диагнозов. Если вы хотите заниматься не вслепую, а точно зная, что нужно именно вам — давайте составим персональный план. Я разберу ваши снимки и подберу комплекс под вас. Напишите мне — и мы начнём этот путь вместе.»

Ваши бонусы — снова напоминаю

БОНУС 1: Дневник суставов

Ваш личный электронный дневник для отслеживания боли, самочувствия и прогресса. Работает в браузере — ничего устанавливать не нужно.

Доступ: theratouch-diary.netlify.app

БОНУС 2: Видеокомплекс без рекламы

Прямая ссылка на полный видеокомплекс без рекламных вставок.

Смотреть: youtu.be/wr36h-pBQlw



Связаться с Марком для персонального плана

Выберите удобный мессенджер на сайте:

mark-lfk.ru

Telegram · WhatsApp · ВКонтакте · MAX



YouTube-канал с новыми комплексами:



Сообщество «Здоровые суставы» в Telegram:



Больше платных материалов на Boosty:



Что прислать для персонального плана

- Ваш диагноз (как написан в заключении врача)
- Снимки — МРТ или рентген поясничного отдела (фото или файл)
- Заключение невролога/нейрохирурга (если есть)
- Сопутствующие заболевания (давление, диабет, операции)
- Что беспокоит больше всего в повседневной жизни
- Какие лекарства принимаете
- Какой у вас образ жизни — работа, физическая активность

Берегите свою спину. Возвращайте свободу движения.

До встречи на коврике!

© TheraTouch Pro, 2026. Все права защищены.

Копирование, тиражирование и передача третьим лицам запрещены.

Проверенные упражнения — понятным языком.