

ЙОГАТЕРАПИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Пунтус В.А.

*(УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого»,
г. Гомель, Белоруссия)*

В настоящее время встречается большое количество заболеваний поясничного отдела позвоночника. В этой статье будет описана йогатерапия при остеохондрозе поясничного отдела.

Остеохондроз – дегенеративно-дистрофическое заболевание, поражающее межпозвонковые диски, суставные поверхности смежных позвонков и связочный аппарат позвоночника. Провоцирующими факторами, ускоряющими развитие болезни, являются: нарушение обменных процессов, гиподинамия, травмы, избыточный вес, неправильное поднятие тяжестей [1].

В комплексном лечении важная роль отводится лечебной физической культуре [2]. В комплекс физических упражнений должны включаться асаны йоги – основные позиции йоги, которые плавно перетекают одна в другую, растягивая, укрепляя и тонизируя все тело. Йога – это древнейшая практика, направленная на достижение гармонии и баланса между телом и душой. В йоге нет силовых упражнений, жимов и толчков, способных нанести вред суставам и позвоночнику. Единственное условное противопоказание для занятий – это период сильного обострения остеохондроза, в который позвоночнику, безусловно, необходим максимальный покой. Ниже приведено описание основных упражнений йоги для лечения и профилактики остеохондроза поясничного отдела [3]:

Упражнение 1 (рис. 1).

И.П. – упор стоя на коленях. Живот подтянут.

Сведение лопаток, направляя грудную клетку вниз, но оставляя локти прямыми. Повторить 15 раз.

Упражнение 2 (рис. 2).

И.П. – упор стоя на коленях. На выдохе округление спины, втягивание грудной клетки.



Рис. 1. Сведение лопаток



Рис. 2. Марджариасана (поза кошки)

На вдохе – прогнуться. Повторить 12-25 раз.

Упражнение 3 (рис. 3).

И.П. – упор стоя на коленях. Согнуть правую ногу и отвести ее назад.

На выдохе округлить спину, опустить ногу вниз, пронести ее над полом, не касаясь его, и потянуть колено ко лбу. На вдохе снова поднять ногу назад и прогнуться. Повторить 12 раз на каждую ногу.

Упражнение 4 (рис. 4).

И.П. – сидя на правой ноге. Отведите левую ногу назад так, чтобы передняя поверхность правого бедра лежала на полу. Далее работайте в динамике. Положите правое предплечье перед собой на пол и, опираясь на него, поднимите левую руку в сторону и вверх. Разворачивайте руку и плечо наружу.

Затем поменяйте руки: опираясь на левую, поднимите вверх правую. Это упражнение сочетает открытую и закрытую скрутки. Повторите 6-12 раз. Затем смените ногу.

Упражнение 5 (рис. 5).

И.П. – сидя на полу, выпрямить ноги и свести их вместе. Развести руки в стороны и вытягивайтесь, направляя макушку вверх. На выдохе скручивайтесь от центра талии из стороны в сторону. Повторить 12 раз.



Рис. 3. Вьяграсана (поза тигра)



Рис. 4. Скрутка из позы голубя



Рис. 5. Скрутка из позы голубя

Благодаря физическим нагрузкам происходит питание хрящевой ткани суставов позвонков и поддержание ее эластичности. Таким образом, включение несильных скруток является одним из ключевых элементов йогатерапии опорно-двигательного аппарата.

Также для профилактики этого заболевания необходимо выполнять некоторые правила - не перегружать позвоночник, держать поясницу в тепле и сухости; избегать резких движений, особенно при подъеме тяжестей; регулярно заниматься лечебной гимнастикой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Милукова, И.В. Лечебная физкультура. – М.: Эксмо, 2004.
2. Николайчук, Л.В. Как быстро и эффективно вылечить остеохондроз. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
3. Введение в йога-терапию. Оздоровление методами йоги и аюрведы: Н. Прокунин, Е. Прокунина. – М., Ганга, 2014. – 408 с.