# Лечебная физкультура при остеохондрозе

Физическая культура давно признана эффективным средством лечения широкого спектра заболеваний, в том числе и остеохондроза. Остеохондроз — это дегенеративное заболевание, поражающее кости, суставы и соединительную ткань организма. При отсутствии лечения оно может вызывать боль и снижение подвижности.

Лечебная физкультура является важным компонентом лечения больных остеохондрозом. Она помогает улучшить гибкость, укрепить мышцы и уменьшить болевые симптомы, связанные с этим заболеванием. Лечебная физкультура также играет важную роль в поддержании правильной осанки и равновесия, что позволяет предотвратить дальнейшее разрушение суставов, вызванное остеохондрозом.

В лечебной физкультуре при лечении остеохондроза могут использоваться различные виды физической активности. Это могут быть силовые упражнения, такие как подъем тяжестей или работа с лентой, аэробные нагрузки, такие как ходьба или езда на велосипеде, а также упражнения на растяжку, такие как йога или пилатес. Все виды физических упражнений должны подбираться с учетом общего состояния здоровья и текущего уровня физической подготовки.

Для обеспечения безопасности и определения правильного режима занятий с учетом состояния здоровья людям, страдающим остеохондрозом, важно проконсультироваться с врачом перед началом любой программы физических тренировок. В целом рекомендуется начинать с аэробных упражнений с низкой нагрузкой, таких как ходьба или плавание, и только после освоения базовых упражнений переходить к более сложным силовым упражнениям или растяжке. Поначалу тренировки должны быть короткими (15–20 минут), пока не появится возможность контролировать прогресс без риска перенапряжения или травмы.

Целью программ лечебной физкультуры для лечения остеохондроза является постепенное увеличение подвижности при одновременном уменьшении боли, связанной с движениями, вызванными прогрессированием этого заболевания, за счет увеличения силы и гибкости во всех пораженных им областях — особенно в тех, где задействованы руки, ноги плечи шея позвоночник. Для достижения наилучших результатов упражнения должны быть специально подобраны в соответствии с потребностями каждого пациента, чтобы добиться оптимального времени восстановления, избегая при этом мышечного утомления из-за чрезмерного количества повторений.