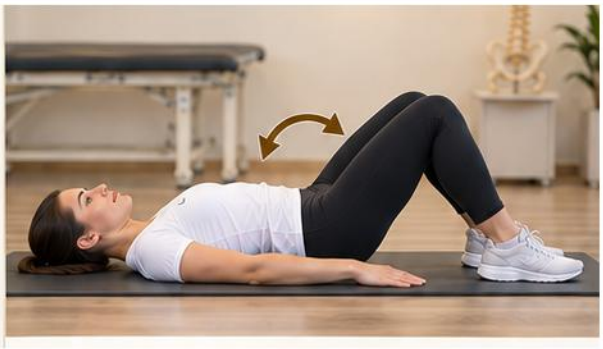
Боль в пояснице — мягкие упражнения



1 Наклон таза лёжа

Лёжа плавно наклоняйте таз вперёд и назад.



2 Колено к груди

Осторожно подтягивайте одно колено к груди.



3 Ягодичный мостик

Поднимайте таз с согнутыми коленями.



4 Кошка-корова

На четвереньках плавно округляйте и распрямляйте спину.

Общая программа — адаптируйте её к состоянию пациента.

Двигайтесь плавно и в переносимом диапазоне. Прекратите занятие при сильной боли, новом отёке, головокружении или неустойчивости. Памятка не заменяет осмотр врача.