***ЛФК ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ***

**В чем польза ЛФК при остеохондрозе:**

* уменьшает боли;
* укрепляет мышцы спины при остеохондрозе;
* улучшает кровообращение в пораженном участке;
* стимулирует процессы обмена;
* снижает патологическую импульсацию.

На сегодняшний день лечебная физкультура при остеохондрозе является одним из важнейших методов консервативного лечения. Преимущества заключаются в том, что упражнения можно выполнять на дому, не требуются вложения и уже после 2 недель улучшается состояние пациентов.



**При остеохондрозе показаны такие виды ЛФК:**

* гимнастика шеи при остеохондрозе;
* упражнения для поясничного отдела;
* ЛФК для грудного отдела;
* авторские методики;
* фитбол-гимнастика;
* дыхательная гимнастика.

Особенности гимнастики для спины при остеохондрозе: запрещено выполнять ЛФК в остром периоде заболевания; при возникновении болей следует прекратить упражнения; перед выполнением комплекса необходимо прогреть пораженную область; достаточно потратить по 20 минут против остеохондроза по 2-3 раза в сутки; курс составляет от 21 до 100 дней.

**ЛФК при остеохондрозе:**

 Несмотря на обилие различных упражнений, не все из них можно назвать эффективными. Мы рекомендуем выполнять специальные зарядку для позвоночника при остеохондрозе, которая разрабатывалась врачами реабилитологами, ортопедами, физиотерапевтами.

