

**Памятка для
больных,
перенёсших
операцию на
позвоночнике**



Процесс реабилитации



- Процесс реабилитации зависит от сложности операции и составляет от 3 до 12 месяцев.
- После шести месяцев пациентам рекомендуется продолжить занятия на

реабилитационном оборудовании под контролем врача ЛФК или инструктора с целью создания мышечного корсета и улучшения кровообращения в проблемных зонах.

- Восстановительный период проходит под наблюдением врача травматолога-ортопеда.

Ранний реабилитационный период (от 1 до 3 месяцев)

Рекомендации:

1. Не сидеть в течение 3-6 недель после операции.
2. Не делать резких и глубоких движений в позвоночнике, наклоны вперёд, в стороны в течение 1-2 месяцев после операции.
3. Не садиться за руль и не ездить в транспорте в положении сидя в течение 2-3 месяцев после операции.
4. Не поднимать более 3-5 кг в течение 3 месяцев.



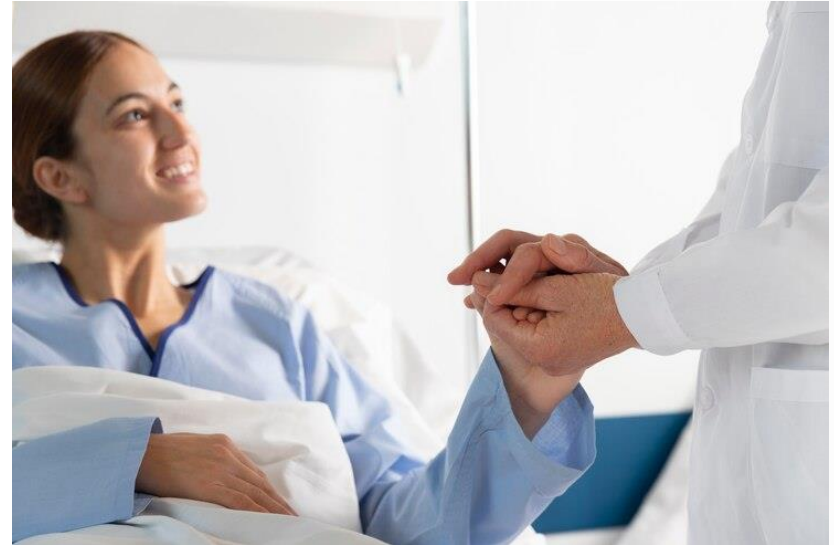
Ранний реабилитационный период (от 1 до 3 месяцев)

5. В течение трёх месяцев после операции не следует ездить на велосипеде, заниматься игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и т.п.).
6. Периодически разгружать позвоночник (отдых в положении лёжа по 20-30 минут в течение дня).
7. Ношение послеоперационного корсета не более трёх часов в день.
8. Желательно не курить и не употреблять алкоголь в течение всего срока реабилитации.

Поздний реабилитационный период (3-6 месяцев)

Рекомендации:

- Не рекомендуется поднимать более 5-8 кг, особенно без разминки и разогрева мышц спины, прыжки с высоты, длительные поездки на автомобиле.
- При выходе на улицу в непогоду желательно надеть на область поясницы утепляющий пояс.
- Ношение корсета, особенно длительное, не рекомендуется во избежание атрофии мышц спины.



Процесс реабилитации



- Как только пациенту разрешено ходить, необходимо проконсультироваться с врачом по срокам комплекса лечебной физкультуры.
- Через месяц после неосложнённой операции показаны занятия лечебной физкультурой под контролем врача, без становых нагрузок.
- Полезно плавание на животе.

Процесс реабилитации

В этот период можно осторожно **под контролем врача** начать формирование мышечного корсета, занимаясь упражнениями. После шести месяцев и не реже двух раз в год рекомендуется проходить курс массажа, физиотерапии, щадящей мануальной терапии на все отделы позвоночника.

Здоровый образ жизни, занятия в гимнастическом зале уменьшают риск развития грыж.

Для профилактики боли в спине избегать стрессов, переохлаждений, длительного монотонного труда, поднятия тяжестей, резких движений на холодные, не разогретые мышцы.

Комплекс упражнений

Упражнение 1. Лечь на спину. Медленно согнуть ноги в коленях и прижать к груди, почувствовать напряжение в ягодичных мышцах. Расслабить ягодичные мышцы. Держать ноги согнутыми в течение 45-60 секунд, затем медленно их выпрямить.

Упражнение 2. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки на полу в разные стороны. Приподнять таз над полом и удерживать в течение 10-15 секунд. Довести время удерживания до 60 секунд.

Упражнение 3. Лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Ноги поочерёдно поворачивайте сначала в правую, затем в левую сторону, касаясь коленом пола; верхняя часть тела остаётся в горизонтальном положении. Удерживать ноги в повернутом положении до 60 секунд.

Комплекс упражнений

Упражнение 4. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки скрестить на груди, подбородок прижать к груди. Напрягая мышцы брюшного пресса, согнуться вперёд и удерживаться в таком положении 10 секунд, затем расслабиться. Повторять от 10 до 15 раз, постепенно увеличивая число повторений.

Упражнение 5. Исходное положение на руках и согнутых в коленях ногах. Одновременно левую ногу и правую руку вытягивать горизонтально и зафиксироваться в таком положении от 10 до 60 секунд. Повторить, поднимая правую руку и левую ногу.

Комплекс упражнений

Упражнение 6. Исходное положение: лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, лежат около головы. Выпрямляя руки, поднимите верхнюю часть тела и голову вверх, прогнувшись в поясничной области, при этом бёдра не отрывайте от пола. Удерживайтесь в таком положении в течение 10 секунд. Опуститесь на пол и расслабьтесь.

Упражнение 7. Исходное положение лёжа на животе, кисти рук под подбородком. Медленно, невысоко, поднимайте прямую ногу вверх, не отрывая таза от пола. Медленно опустите ногу и повторите с другой ногой.

Упражнение 8. Исходное положение: встаньте на одну ногу, вторую, выпрямленную, положите на стул. Наклоняясь вперёд, сгибайте в колене ногу, лежащую на стуле, и удерживайтесь в таком положении в течение 30-45 секунд. Выпрямитесь и вернитесь в исходное положение.