

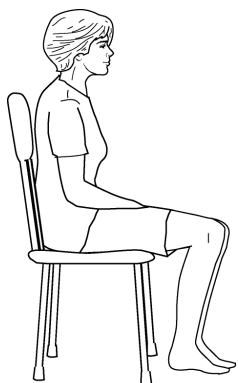
Боль в пояснице: что можно и что нельзя делать

Do's and Don'ts with Low Back Pain

Sitting

Do:

- Sit as little as possible and then only for short periods.
- Place a supportive towel roll at the belt line of the back especially when sitting in a car.
- When getting up from sitting, keep the normal curves in your back. Move to the front of the seat and stand up by straightening your legs. Avoid bending forward at the waist.
- Try to keep the normal curves in your back at all times.

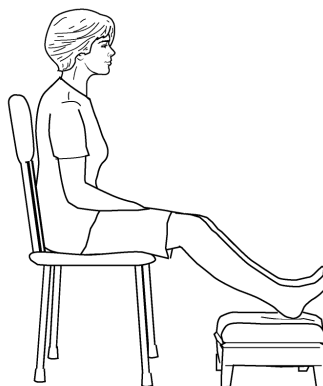


Правильно
Good

Сидение

Можно:

- Старайтесь сидеть как можно меньше и только в течение непродолжительного времени.
- Положите под спину на уровне талии свернутое полотенце, особенно когда вы сидите в машине.



Неправильно
Bad

- Поднимаясь из сидячего положения, сохраняйте правильную осанку. Чтобы встать, переместитесь на передний край сиденья и выпрямите ноги. Не наклоняйтесь вперед, согнув туловище в районе талии.
- Старайтесь всегда сохранять правильную осанку.

Don't:

- **Do not** sit on a low soft couch with a deep seat. It will force you to sit with your hips lower than your knees and will round your back. You will lose the normal curve in your back.
- **Do not** place your legs straight out in front of you while sitting (e.g. sitting in the bath tub).

Нельзя:

- **Не** сидите на низких мягких диванах с глубокой посадкой. В них ваши бедра находятся ниже колен, а спина теряет естественный изгиб и принимает изогнутое положение.
- **Не** вытягивайте ноги перед собой, когда сидите (например, когда моетесь в ванне).

Standing

Do:

- If you must stand for a long period of time, keep one leg up on a foot stool.
- Adapt work heights.

Don't:

- Avoid half bent positions.



Правильно
Good

Стояние

Можно:

- Если вы вынуждены долго стоять, поставьте одну ногу на скамеечку для ног.
- Отрегулируйте высоту рабочей поверхности.

Нельзя:

- Избегайте полусогнутого положения тела.



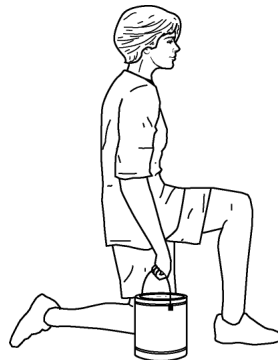
Неправильно
Bad

Lifting

Avoid lifting if you can.

Do:

- Use the correct lifting technique. Keep your back straight when lifting. Never stoop or bend forward. Stand close to the load, have a firm footing and wide stance. Kneel on one knee, keeping the back straight. Have a secure grip on the load and lift by straightening your knees. Do a steady lift. Shift your feet to turn and do not twist your back.



Правильно
Good

Поднятие тяжестей

По возможности избегайте поднятия тяжестей.

Можно:

- Поднимайте тяжести правильно. Ваша спина должна быть прямой. Никогда не наклоняйтесь и не нагибайтесь вперед. Станьте рядом с грузом, для устойчивости расставьте ноги. Опуститесь на одно колено, сохраняя спину ровной. Крепко возьмите груз и встаньте, выпрямив ноги в коленях. Поднимайтесь постепенно. Если вам нужно повернуться, переставьте ноги, а не разворачивайте спину.



Неправильно
Bad



Правильно
Good



Неправильно
Bad

Don't:

- **Do not** jerk when you lift.
- **Do not** bend over the object you are lifting.

Нельзя:

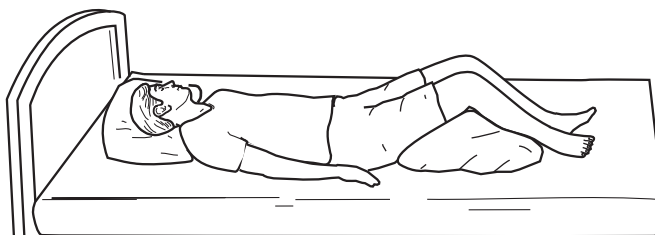
- **Не** поднимайте груз рывком.
- **Не** наклоняйтесь над поднимаемым грузом.

Lying

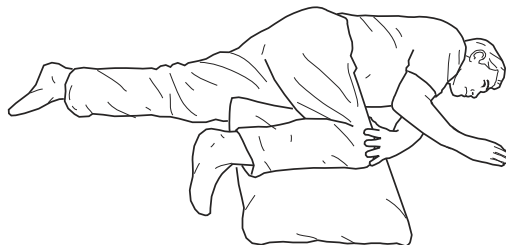
Лежание

Do:

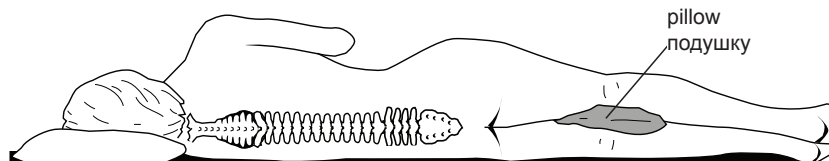
- Sleep on a good firm surface.
- If your bed sags, use slats or plywood supports between the mattress and base to firm it. You also can place the mattress on the floor, a simple but temporary solution.
- You may be more comfortable at night when you use a pillow for support.



Правильно
Good



Правильно
Good



Правильно
Good

Можно:

- Кровать должна быть достаточно жесткой.
- Если она прогибается, положите между матрасом и основанием кровати перекладины или куски фанеры. В качестве простого временного решения можно положить матрас на пол.
- Для дополнительного комфорта ночью можно подложить небольшую подушку.

Don't:

- **Do not** sleep on your stomach unless advised to do so by your doctor or physical therapist.

Нельзя:

- **Не** спите на животе, если это не рекомендовано вам лечащим врачом или физиотерапевтом.

Bending forward

Do:

- Keep the natural curves of your back when doing these and other activities: making a bed, vacuuming, sweeping or mopping the floor, weeding the garden or raking leaves.



Правильно
Good



Неправильно
Bad

Наклон вперед

Можно:

- Сохраняйте правильную осанку при выполнении следующих и других действий: заправка кровати, уборка с помощью пылесоса, подметание или мытье пола, прополка огорода или уборка опавших листьев.

Coughing and sneezing

Do:

- Bend backwards to increase the curve of your back while you cough or sneeze.

Driving a car

Do:

- Drive the car as little as possible. It is better to be a passenger than to drive yourself.
- Move the seat forward to the steering wheel. Your seat must be close enough to the wheel to keep the natural curves of your back. If your hips are lower than your knees in this position, raise yourself by sitting on a pillow.



Кашель и чихание

Можно:

- Во время кашля или чихания отклонитесь назад, чтобы увеличить изгиб спины.

Вождение автомобиля

Можно:

- По возможности избегайте вождения автомобиля. Вместо того чтобы вести машину самому, ездите в качестве пассажира.
- Подвиньте сиденье к рулю. Чтобы сохранить правильную осанку, сиденье должно находиться достаточно близко к рулю. Если в этом положении ваши бедра находятся ниже колен, положите на сиденье подушку.

Exercises for low back pain

Safety Guidelines

- An increase in your low back pain can be expected with these exercises. This is acceptable as long as your leg symptoms are not increasing.
- If while doing these exercises, your pain worsens or you have new pain or symptoms, stop the exercises and discuss your symptoms with your doctor or physical therapist.
- Stop exercising and let your doctor or physical therapist know right away if you have any change in your bowel or bladder control or any increase in weakness in your leg or foot.

Упражнения при боли в пояснице

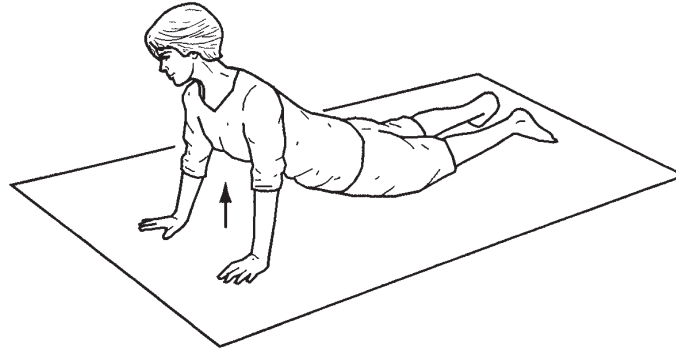
Правила безопасности

- Во время выполнения этих упражнений боль в пояснице может усилиться. Это допустимо, если ощущаемые в ногах симптомы не усиливаются.
- Если при выполнении данных упражнений боль усилилась, появились новые болезненные ощущения или симптомы, прекратите выполнять упражнения и сообщите о симптомах своему лечащему врачу или физиотерапевту.
- При изменении способности контролировать работу кишечника или мочевого пузыря либо при усилении ощущения слабости в ногах прекратите выполнять упражнения и немедленно свяжитесь со своим врачом или физиотерапевтом.

Exercises

❑ Press-Ups:

Keep your back and buttocks relaxed and use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.



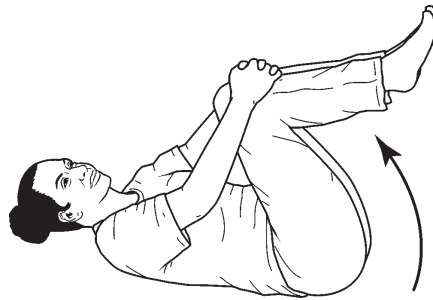
Упражнения

❑ Отжимания:

Расслабьте спину и ягодицы и поднимитесь за счет силы рук. Поднимите верхнюю часть туловища как можно выше, бедра при этом должны оставаться внизу.

❑ Double Knee to Chest:

Grasp both your knees with your hands and pull toward your shoulders. Hold the stretch for 1 second. Let your knees return, but keep them bent at arms length.

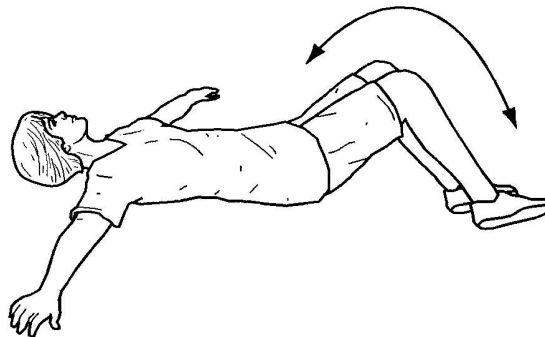


❑ Прижимание колен к груди:

Обхватите колени руками и прижмите их к плечам. Задержитесь в этом положении 1 секунду. Опустите колени, оставив их согнутыми на расстоянии длины руки.

❑ Lumbar Spine Stretches:

Lie on your back. Bring your knees towards your chest. Rotate your knees towards the pain.

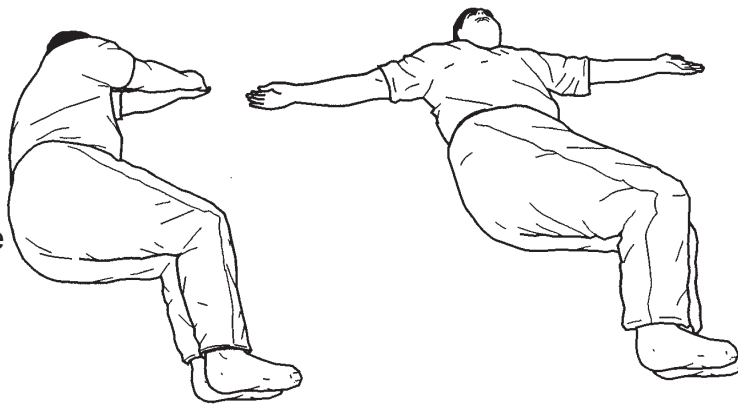


❑ Растягивание поясничного отдела позвоночника:

Лягте на спину. Прижмите колени к груди. Поверните колени в направлении источника боли.

❑ Side-lying Position:

Lie on your side and face forward. Have both arms straight in front and bend your knees. Turn your head as you move your top arm across your body as far as you can. Keep your arm in place and turn your head back to the starting position. Look back again and turn your head farther if you can. Bring your head and arm back to the starting position. Relax and repeat 10 times on each side.



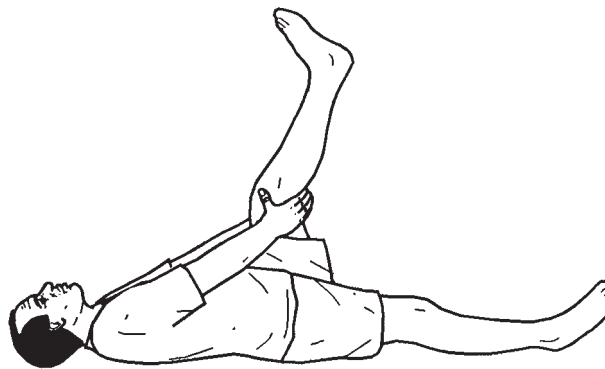
❑ Положение на боку:

Лягте на бок лицом вперед. Вытяните обе руки вперед и согните ноги в коленях. Перенесите верхнюю руку как можно дальше назад, поворачивая за ней голову. Удерживая руку на месте, поверните голову в исходное положение.

Еще раз обернитесь назад, по возможности повернув голову дальше. Верните голову и руку в исходное положение. Отдохните и повторите 10 раз на каждом боку.

❑ Hamstring Stretch:

Lie on your back with your legs out straight. Raise your leg up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg. Hold, then relax and repeat 10 times on each leg.



❑ Растягивание задней поверхности бедра:

Лягте на спину, выпрямив ноги. Поднимите ногу вверх, для надежности обхватив бедро руками. Медленно выпрямите поднятое колено, пока не почувствуете растяжение в задней поверхности поднятой ноги. Задержитесь в этом положении, затем отдохните и повторите 10 раз с каждой ногой.

❑ Standing Arch:

Stand with your feet apart and hands on the small of your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for 5 seconds. Repeat 3 to 5 times.

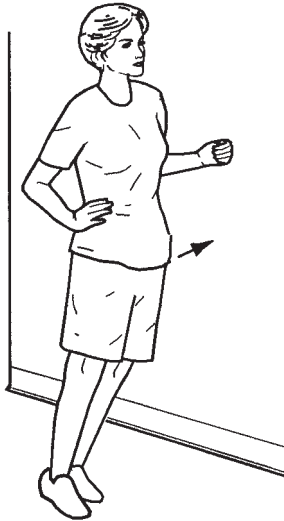


❑ Отклонение назад в положении стоя:

Станьте, расставьте ноги и положите ладони на бедра так, чтобы пальцы были направлены назад. Отклонитесь назад, согнув туловище в районе талии и поддерживая его руками. Колени должны быть прямыми. Задержитесь в таком положении на 5 секунд. Повторите упражнение 3–5 раз.

❑ Side Glides:

Stand at a right angle to the wall about 2 feet out from the wall. Lean your shoulder into the wall. Move your hips toward the wall, keeping your legs together and your knees straight. Return to the starting position.



❑ Перемещение в сторону:

Станьте на расстоянии около 60 см от стены под правильным углом. Прислоните плечо к стене. Переместите бедра в направлении стены, ноги должны быть прижаты друг к другу, а колени выпрямлены. Вернитесь в исходное положение.