Гимнастика при боли в спине

Регулярное выполнение упражнений способствует:

- увеличению сил мышц корпуса
- уменьшению боли в спине
- снижению веса
- улучшению переносимости нагрузок
- улучшению функциональной активности

Перед началом гимнастики сделайте разминку:

- плавные наклоны и повороты головы и корпуса в стороны
- вращение в суставах рук и ног
- по четыре повторения в каждую сторону

Выполняйте упражнения плавно, без резких движений, не допуская болевых ощущений

Подъемы головы с одновременным сгибанием стоп

6–8 повторений



Плавно поднять голову, одновременно тянуть стопы на себя.

Подъем колена вверх

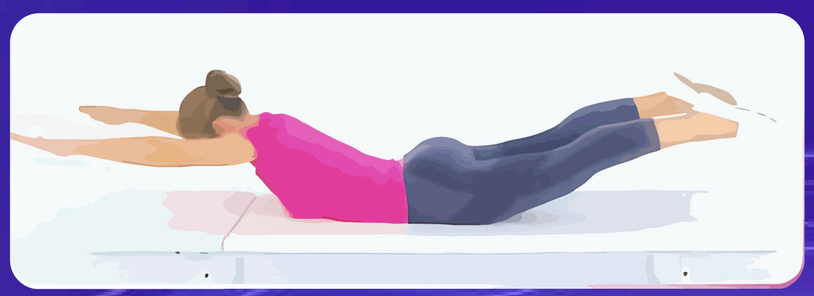
4 повторения для каждой ноги



Не отрывая стопы друг от друга, поднять колено вверх, затем опустить в исходное положение.

«Лодочка»

4 повторения для каждой ноги



Одновременно поднять вытянутые руки и ноги, задержаться на 10 счетов и медленно опуститься в исходное положение.

Подъем и опускание рук за голову по дуге

6–8 повторений



Плавно поднять и опустить за голову прямые руки, одновременно тянуть стопы на себя.

Заботимся о здоровье людей в качестве надежного партнера

Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

POS-02.07.2028-1015
Дата выпуска: июль 2026 г.

«Ласточка»

4-6 повторений



Одновременно поднять руки, туловище и согнуть голову, затем медленно опуститься в исходное положение.

«Кошка»

6 повторений





Поочередно округлять и прогибать спину, задерживаться в каждом положении на 3 счета.

«Диагональ»

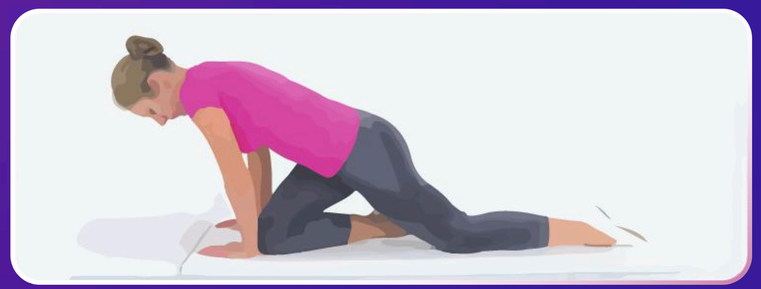
4 повторения в каждую сторону



Из коленно-кистевого положения поочередно поднимать правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу.

Перешагивание коленом

4 повторения в каждую сторону



Из коленно-кистевого положения переставить колено к противоположной кисти.

«Кошка смотрит на хвост»

4 повторения в каждую сторону



Повернуть голову и посмотреть на бедро, тянуть плечо и таз друг к другу. Повторять поочередно вправо и влево.

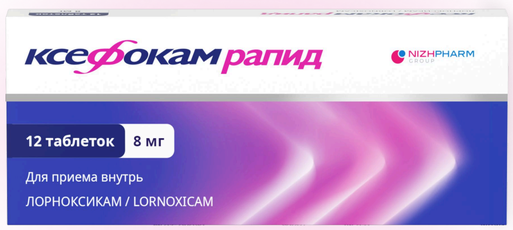
Ксефокам эффективнее других НПВП помогает купировать боль в спине[1]

Старт терапии

КСЕФОКАМ РАПИД

Скорость наступления эффекта сопоставима с инъекцией[2,4]

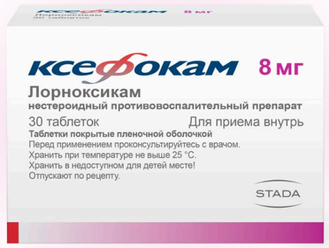
C_{max} 30 минут [4*]



Продолжение терапии

КСЕФОКАМ №30

Пролонгированная терапия хронической боли и воспаления[7]



Выраженное уменьшение боли и воспаления

Не увеличивает риск кардиособытий

1. Ковальчук В. В., Ефимов М. А. Сравнительная характеристика эффективности и переносимости кратких курсов терапии различными нестероидными противовоспалительными препаратами при лечении пациентов с дорсалгиям. Журнал неврологии и психиатрии. 2010. № 1. 2. Инструкция по медицинскому применению препарата Ксефокам Рапид, ЛС-00032 от 05.05.2010. 3. Листок-вкладыш препарата Ксефокам, лиофилизат для приготовления раствора для внутривенного и внутримышечного введения ЛП-№(005000)-(РГ-RU) от 26.03.2024. 4. Radhofer-Welte S. et al. Comparative Bioavailability of Lornoxicam as Single Doses of Quick-Release Tablet, Standard Tablet and Intramuscular Injection: A Randomized Open-Label, Crossover Phase I Study in Healthy Volunteers //Clinical drug investigation. – 2008. – Т. 28. – С. 345-351. 5. Parada L., Marstein J.P., Danilov A. Tolerability of the COX-1/COX-2 inhibitor lornoxicam in the treatment of acute and rheumatic pain. Pain Manag. 2016;6(5):445-54. В качестве НПВП сравнения использовались пироксикам, напроксен, индометацин, диклофенак. 6. Arfè A., Scotti L., Varas-Lorenzo C. et al. Non-steroidal anti-inflammatory drugs and risk of heart failure in four European countries: nested case-control study. BMJ. 2016;354-4857 7. Каратеев А. Е. и др. Клинические рекомендации «Рациональное применение нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) в клинической практике» //Современная ревматология. -2015. - Т. 9. - №. 1. - С. 4-23.

*Максимальная концентрация в плазме достигается приблизительно через 30 мин

Заботимся о здоровье людей в качестве надежного партнера

Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

POS-02.07.2028-1015

Дата выпуска: июль 2026 г.