



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ОЧЕРЕТИНОЙ

ПАМЯТКА ПРИ ОСТРЫХ БОЛЯХ



Ваши самостоятельные действия
в домашних условиях

ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА ОЧЕРЕТИНА

Кандидат медицинских наук, врач-ортопед, миотерапевт, автор методики лечения спины и суставов без лекарств и операций

- Ученица знаменитого на весь мир Академика Гавриила Абрамовича Илизарова
- В 2006 году защитила первую в России диссертацию, посвященную безмедикаментозному лечению спины и суставов
- Основала федеральную сеть клиник – Центры доктора Очеретиной
- 96,7% – доказанная положительная результативность методики




САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОЙ БОЛИ В СПИНЕ

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Если вы проснулись с острой болью в пояснице и трудно двигаться:

- не пытайтесь сразу встать;
- не делайте резких движений;
- оставайтесь в положении лёжа;
- отложите дела/предупредите коллег, что вам необходимо время, чтобы восстановиться

Главная задача — сначала мягко «разбудить» тело без осевой нагрузки на позвоночник

Упражнения 

■ Упражнение 1: «Ножной насос»

Лёжа на кровати:

- одну стопу тяните на себя;
- другую — от себя;
- затем медленно меняйте положение стоп.

Делайте плавно, без рывков.

Количество: около 100 повторений.

■ Упражнение 2: Круговые движения стопами

Выполняйте круги стопами:

- по часовой стрелке;
- против часовой стрелки.

Направление не принципиально, главное — мягкое движение.

Количество: около 100 повторений.

■ Упражнение 3: Сгибание и разгибание коленей лёжа

Лёжа на спине:

- согните одну ногу в колене;
- стопа скользит по поверхности кровати;
- затем плавно выпрямите ногу.

Выполняйте в комфортном темпе, избегайте усиления боли

Количество: 50–100 повторений.

■ Упражнение 4: Подтягивание колена к плечу

- Согните ногу в колене и обхватите её руками.
- Тяните колено к одноимённому плечу. Время: 45 секунд.
- Тяните колено к противоположному плечу. Время: 45 секунд.

Вы должны чувствовать мягкое натяжение в ягодичной области, но не резкую боль.

■ Упражнение 5: Движения лёжа на животе

Если можете перевернуться на живот:

- положите руки под лоб;
- поочерёдно сгибайте ноги в коленях.

Количество: 50–100 повторений.

■ Упражнение 6: Мягкие прогибы в спине, стоя на четвереньках

Выполняйте, если движения не усиливают боль!

- плавно сделайте лёгкие прогибы;
- прекратите выполнение, если боль усилилась

■ Упражнение 7: Ходьба на четвереньках

- встать на четвереньки;
- походить по ковру (или пледу)

Время: 5–15 минут. Это помогает начать движение без резкой вертикальной нагрузки на позвоночник.

ВМЕСТО НЕСТЕРОИДНЫХ ТАБЛЕТОК И УКОЛОВ - МАЗЬ

■ Мазевой состав

Пропорция: на 10 частей индометациновой мази — примерно 1 часть Капсикама.

Способ применения: Смешивать мази нужно непосредственно перед нанесением.

Наносить на кожу тонким слоем, аккуратно втирая, избегая слизистых оболочек и повреждённых участков кожи.

■ Зоны нанесения

Пропорция: на 10 частей индометациновой мази — примерно 1 часть Капсикама.

Способ применения: Смешивать мази нужно непосредственно перед нанесением.

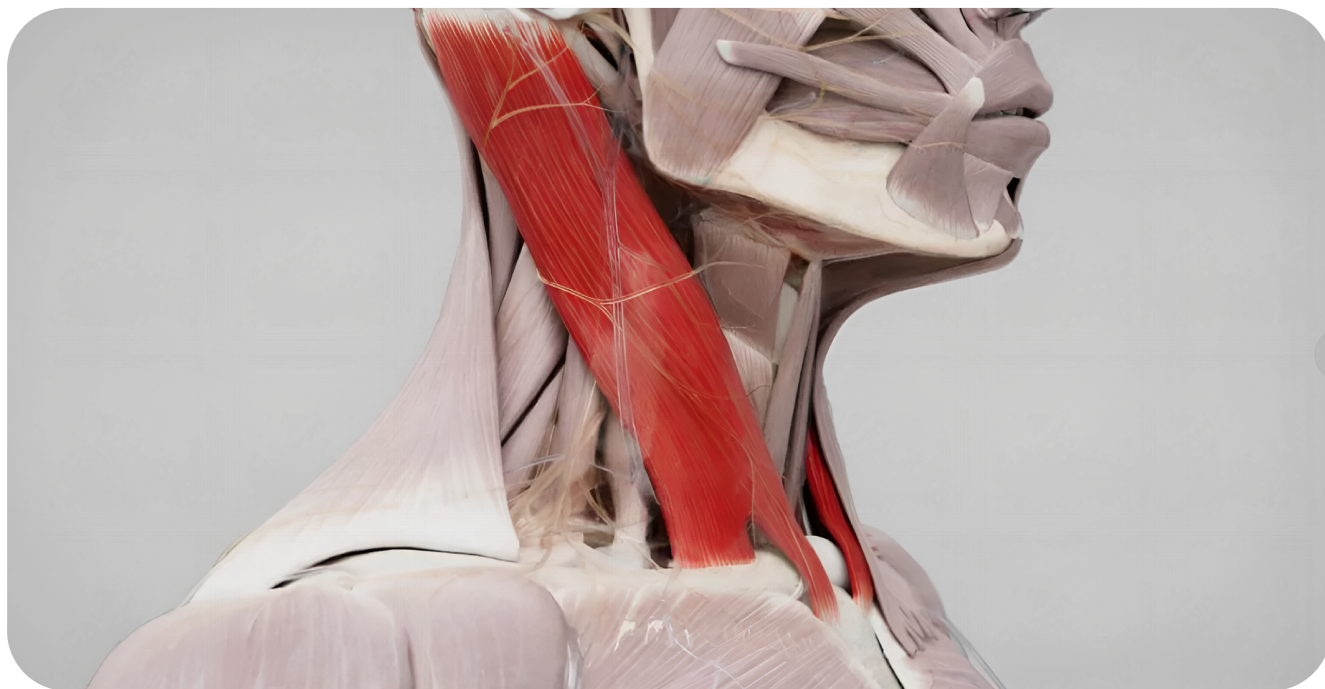
Наносить на кожу тонким слоем, аккуратно втирая, избегая слизистых оболочек и повреждённых участков кожи.



САМОПОМОЩЬ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ГОЛОВОКРУЖЕНИИ

САМОМАССАЖ

- Наклоните голову немного в сторону.
- Найдите грудинно-ключично-сосцевидную мышцу – это крупная парная мышца на переднебоковой поверхности шеи



- Аккуратно разомните мышцу пальцами
- Повторите с другой стороны.

Важно! Не давите глубоко, не нажимайте на пульсирующие участки.

Продолжительность: 30-60 секунд

2. Расслабьте переднюю поверхность шеи

- Захватите кожу на передней поверхности шеи в тонкую складку (ориентируйтесь на видео)
- Мягко перекачивайте складку вправо-влево
- Движения поверхностные, без боли.

Количество: 3-5 раз

3. Проработайте область ключиц и грудины

- Подушечками пальцев мягко помассируйте зоны над ключицами около 1 минуты.
- Затем пройдитесь круговыми движениями под ключицами от грудины к плечам.
- Легко разотрите область грудины костяшками пальцев 30–60 секунд.

УПРАЖНЕНИЯ

1 Упражнение 1

Захватите боковую мышцу шеи и сделайте легкие наклоны головы в противоположную сторону.
Количество: 3–5 раз

■ Упражнение 2

- Сцепите руки за спиной, потяните их вниз, грудь направьте вверх.
- Сделайте спокойные вдохи через губы «трубочкой».

Количество: 3-5 раз

■ Упражнение 3

- Поднимите подбородок чуть выше, выдвиньте нижнюю челюсть вперёд и сделайте мягкий «поцелуй жирафа»

Количество: 3-5 раз

■ Важно!

Обратитесь за медицинской помощью, если есть сильное головокружение, нарушение речи или зрения, слабость/онемение в руке или ноге, тошнота, потеря сознания, боль после травмы, резкая необычная головная боль или симптомы не проходят.

САМОПОМОЩЬ, ЕСЛИ "ЗАКЛИНИЛО" ШЕЮ

УПРАЖНЕНИЯ

1. Не провоцируйте боль

Не пытайтесь резко повернуть голову в болезненную сторону.

2. Мягко двигайтесь в свободную сторону

- Поверните голову в сторону, где боль меньше.
- Сделайте лёгкий кивок вперёд-назад.
- Наклоните ухо к плечу в сторону, где движение даётся легче.

Количество: 3-5 повторений.

3. Добавьте лёгкое сопротивление ладонью

- Ладонь на висок — голова давит в ладонь.
- Ладонь на другой висок — повторить.
- Ладонь на затылок — слегка давить назад.
- Ладонь на лоб — слегка давить вперёд.

Давите очень мягко — примерно на 10–20% силы. Задержка: 3 секунды, по 2–3 раза в каждом направлении.

ВМЕСТО НЕСТЕРОИДНЫХ ТАБЛЕТОК И УКОЛОВ - МАЗЬ

■ Мазевой состав

Пропорция: на 10 частей индометациновой мази — примерно 1 часть Капсикама.

Способ применения: Смешивать мази нужно непосредственно перед нанесением.

Наносить на кожу тонким слоем, аккуратно втирая, избегая слизистых оболочек и повреждённых участков кожи.

■ Зона нанесения

Смазывать межлопаточную зону и область погон (надплечий)

Поверх мази можно сделать КОМПРЕСС

■ Состав

Смазывать межлопаточную зону и область погон (надплечий)

■ Время нанесения

20 минут. После компресса полежать не менее получаса.



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ДОКТОРА ОЧЕРЕТИНОЙ

Дорогие друзья!

Желаем вам, чтобы
советы,
приведенные
в этой памятке,
вам никогда
не пригодились

А если вдруг вас настигнет
острая боль, теперь вы знаете,
как справиться с ней
без таблеток, уколов и
агрессивной физиотерапии!