

Оздоровляющая система Сергея Михайловича Бубновского «Кинезитерапия» включает в себя восстановление органов опорно-двигательной системы, а также лечение сердца, желудка, нервной и мочеполовой системы.

Комплексы упражнений предельно просты и могут выполняться дома самостоятельно. Все упражнения комплекса под силу выполнить каждому. Основа этого метода – **изучение работы тела человека, а также лечение за счет внутренних резервов собственного организма.** Кинезитерапия включает в себя полную диагностику состояния мышц и костей человека, суставов, позвоночника – такая диагностика называется миофасциальной. Благодаря ей можно точно установить главную причину боли и уже целенаправленно заниматься ее устранением. Помимо определенных упражнений, в кинезитерапию входят правильное питание и обильное питье, водные процедуры, ряд дыхательных упражнений.



Показаниями к применению являются грыжа межпозвоночная, остеохондроз, спондилез позвоночника, травмы плечевых или локтевых суставов, воспалительные процессы в сухожилиях, гоноартроз коленного сустава, опущение внутренних органов, мигрени, некрозы тазобедренных суставов. Также методика показана в качестве профилактики инсультов, инфарктов, заболеваний внутренних органов, сколиоза.

Противопоказания Методику нельзя использовать сразу после проведенных операций, при разрывах связок либо сухожилий, заболеваниях онкологической сферы, в предынфарктных или предынсультных состояниях, эпилепсии.

Ссылки видео комплексов для занятий на дому:

Сайт Сустав здоров <http://sustavzdorov.ru/raznoe/gimnastika-bubnovskogo-dlyanachinayushchih-285.html>

Сайт ВИДЕО <http://video.tv/video/3243/>

Сайт НЕ ХРУСТИ <https://nehrusti.com/lechebnaya-fizkultura/uprazhneniya-bubnovskogo.html>

Сайт 20 тренировочных упражнений по методике Бубновского

<http://1trenirovka.com/uprazhneniya/ozdorovlenie/metodika-bubnovskogo-lechenie-pozvonochnika.html>

Составила: Алибаева О.В., методист



**Департамент
социального развития
Ханты - Мансийского автономного округа – Югры**

**Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа -
Югры «Радужнинский реабилитационный центр для детей и подростков»**

«Кинезитерапия или лечение движением»

О комплексе упражнений, разработанном С.М. Бубновским



г. Радужный

16+

Комплекс упражнений по Бубновскому подбирается специалистом центра, который ориентируется, в первую очередь, на специфику заболевания и его тяжесть. Каждый пациент обучается правильной технике выполнения упражнений. В зависимости от того, как проходит процесс лечения, а также от эффективности назначенной терапии, может производиться корректировка комплекса. Во время выполнения упражнений происходит нормализация ряда процессов, происходящих в области межпозвоночных дисков, также нормализуется состояние всего мышечного корсета, связок.

Основное внимание в методике уделяется мышцам, поскольку мышечная ткань является единственной тканью, способной регенерировать у людей любого возраста, восстанавливать до нормы функции, которые от нее зависят, активизировать и осуществлять кровоток.

Чтобы рационально использовать мышцы, их нужно сокращать и расслаблять. Это можно сделать на специальных тренажёрах по кинезитерапии. С их помощью повышают эластичность связок, улучшают подвижность суставов и активируют глубокие мышцы, примыкающие к позвоночнику и крупным суставам



Два основных вида гимнастики Бубновского

1. Адаптивная гимнастика

Система адаптивных упражнений разработана для начинающих, которым предстоит размять свое тело, постепенно привыкнуть к регулярным нагрузкам, устранить болевой синдром.

Данную гимнастику выполняют на тренажере в условиях лечебного центра. Но если нет возможности посещать спортзал или приобрести тренажерный блок – существует альтернативный вид адаптивной гимнастики, которую можно выполнять дома самостоятельно.

2. Суставная гимнастика

Суставную гимнастику применяют на втором этапе, когда тело пациента готово к более интенсивным и сложным нагрузкам. Упражнения данного блока направлены на увеличение подвижности всех суставных элементов, в том числе позвоночного столба.

Основные правила:

- ♦ необходимо придерживаться правильной техники выполнения упражнений,
- ♦ занятия должны быть регулярными и последовательными, выполнять упражнения нужно каждый день при условии хорошего самочувствия,
- ♦ заниматься на пустой желудок, то есть с момента приёма пищи должно пройти не менее 2 часов,
- ♦ перед основными упражнениями необходимо сделать разминку: размять суставы и мышцы,
- ♦ важно пить много воды (не любой жидкости, а чистой питьевой),
- ♦ дыхание на протяжении тренировки должно быть глубоким и спокойным,
- ♦ каждое упражнение повторяется от 10 раз и более с постепенным увеличением,
- ♦ комплекс выполняется поэтапно (3-6 подходов)

