Остеохондроз поясничного отдела характеризуется деградацией (ослабеванием) межпозвоночных дисков. Чаще всего болезнь встречается у людей возраста 45–50 лет. Она возникает из-за сидячего образа жизни или, наоборот, из-за чрезмерных нагрузок на поясницу.

Основные симптомы болезни — ноющая боль в пояснице, которая проявляется при длительном нахождении в неудобном положении или нагрузках. Это связано с защемлением нервов из-за сокращения зазора между позвонками и выпячивания межпозвоночного диска.

**Лечение остеохондроза поясничного отдела**

Лечение остеохондроза поясницы требует комплексного подхода. Последствия болезни (воспаления, боли) удаляются с помощью различных процедур или медикаментозно. Главная цель, которая стоит перед врачами, — устранение причины заболевания. Необходимо восстановить нормальную микроциркуляцию крови, остановить застойные процессы, удалить отеки и мышечные спазмы. Для этого применяется иглоукалывание, мягкие техники мануальной терапии и специальные упражнения.

Так, положительный эффект дает лечебная физкультура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника. При этом стоит придерживаться нескольких правил:

* **Упражнения выполняйте регулярно.** Не пренебрегайте лечебной физкультурой без весомых причин.
* **Нагрузки наращивайте постепенно.** Одна из целей гимнастики — укрепление позвоночника, поэтому нужно ежедневно выполнять чуть больше упражнений или уделять каждому из них чуть больше времени.
* **Не перегружайтесь.** Гимнастика при остеохондрозе поясничного отдела позвоночникане не должна слишком утомлять. Стоит прекратить упражнения при появлении напряжения в пояснице.

**5 простых упражнений при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника**

Представленный комплекс хорошо подходит для утренней зарядки:

* Сокращения мышц живота. Выполнять, пока не возникает легкая усталость.
* Встать на колени, руками упереться в пол. Выполнять подъемы головы с одновременным прогибом спины и опускание головы с одновременным разгибанием.
* Лечь, ноги согнуть в коленях, руки положить за голову. Касаться ногами пола: 10 раз с правой стороны от себя и 10 раз с левой. Лопатки прижаты к полу.
* Лечь на кровать с приподнятым изголовьем. Подтянуть верхнюю часть туловища, держась за спинку, а нижнюю расслабить.
* Лечь на спину. Подтягивать носки ног на себя, задерживаясь в таком положении на 5 секунд.