

УДК 615.825
ББК 75.1
Л17

Рецензент *Э.И. Борисов*

Лазутина Н.С.

Л17 Здоровый позвоночник — основа жизни. Методика лечения и профилактика: Метод. указания и комплекс упражнений по курсу «Физическое воспитание». — М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008. — 24 с.

Изложены сведения по анатомическому строению позвоночника, рассмотрены вопросы профилактики и лечения позвоночника, представлен комплекс оздоровительных упражнений и даны методические рекомендации по их применению.

Для студентов, преподавателей, сотрудников МГТУ им. Н.Э. Баумана.

УДК 615.825
ББК 75.1

Учебное издание

Лазутина Наталия Станиславовна

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК — ОСНОВА ЖИЗНИ

Методика лечения и профилактика

Редактор *Т.А. Кобзева*

Корректор *М.А. Василевская*

Компьютерная верстка *И.А. Марковой*

Подписано в печать 10.07.2008. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 1,4. Уч.-изд. л. 1,3.

Тираж 1000 экз. Изд. № 56.

Заказ

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана

Типография МГТУ им. Н.Э. Баумана

105005, Москва, 2-я Бауманская ул., 5

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бубновский СМ.* Природа разумного тела. М., 2000.
- Бубновский С.М.* Роль кинезитерапии в реабилитации подростков и взрослых с неврологическими проявлениями остеохондроза позвоночника и других дорсопатий: Автореф. дис. канд. мед. наук. М., 2000.
- Бубновский С.М.* Руководство по кинезитерапии: Синдром болезненного плеча. М., 2003.
- Бубновский СМ.* Руководство по кинезитерапии дорсопатий и грыж позвоночника. М., 2002.
- Жарков П.Л. , Жарков А.П., Бубновский С.М.* Поясничные боли. М., 2001.
- Иванова Г.Е., Поляев Б.А.* Реабилитация больных остеохондрозом позвоночника. М., 1997.
- Кинезитерапия в практике лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата взрослых и детей // Матер. науч.-практ. семинара. М., 2003.
- Шишонин А.Ю.* Заболевание шеи: методика и профилактика: Автореф. дис. канд. мед. наук. М., 2004.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Дегенеративно-дистрофические изменения в позвоночнике	5
1.1. Заболевания шейного отдела	10
1.2. Заболевания грудного отдела	10
1.3. Заболевания поясничного отдела	11
2. Профилактика и лечение заболеваний позвоночника с помощью физических упражнений	15
2.1. Основная методика оздоровления шейного и шейно-грудного отделов	15
2.2. Профилактика и лечение заболеваний грудного отдела	20
2.3. Методика оздоровления поясничного и пояснично-крестцового отделов позвоночника	22
Заключение	23
Список литературы	24