

УДК 615. 825 : 616. 711 – 036. 82 /. 85 (082) (024) : 796. 077. 5 (075. 8)  
ББК 53. 54  
К 89

**Рецензенты:**

доктор медицинских наук Константинов К.В.  
кандидат биологических наук, доцент Осадченко И.В.

К 89 Кузьмина Т.А. Лечебная и оздоровительная физическая культура для людей с заболеваниями позвоночника: учебно-методическое пособие / Т.А. Кузьмина, А.Ю. Жукова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2015. – 44 с.

В учебно-методическое пособие включены материалы, касающиеся особенностей выполнения физических упражнений, для людей с заболеваниями позвоночника и находящихся на стационарном и санаторном этапах медицинской реабилитации, представлены комплексы лечебной гимнастики и оздоровительной физической культуры.

Комплексы физических упражнений разработаны совместно с отделением лечебной физической культуры ФГБУ «Клиническая больница» и внедрены в восстановительное лечение больных с заболеваниями позвоночника.

Учебно-методическое пособие рекомендовано студентам Вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», инструкторам-методистам ЛФК и врачам ЛФК, с целью освоения методических и практических умений и навыков в области физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и работы в системе медицинской реабилитации людей с заболеваниями позвоночника.

*Утверждено научно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Кузьмина Т.А., Жукова А.Ю., 2015 г.

© ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Вопросы и ответы.....	5
Глава 2. Методы лечения заболеваний позвоночника. Консервативный и оперативный.....	11
Глава 3. Правила двигательного режима и основные ограничения для людей с заболеваниями позвоночника.....	13
Глава 4. Рекомендуемые комплексы физических упражнений для людей с заболеваниями позвоночника.....	17
Литература.....	41