

По материалам сайта [Кристофера Норриса](#)

Перевод с английского:Бабыдов Евгений.

В обзоре:

Эта статья первая из серии статей про активную стабилизацию поясницы. В статье обсуждается влияние упражнений на лечение болей в пояснице. Знания лечебной физической культуры является жизненно важным навыком для физиотерапевтов, но часто при практическом использовании лфк относят к второстепенным средствам лечения по сравнению с мануальной и электротерапией. В статье освещены три системы влияющие на стабилизацию позвонков в поясничном отделе позвоночника и обсуждаются физиологические основы плохой стабилизации позвонков относительно друг друга. Представлена программа для формирования навыка стабилизации позвоночника. Подчеркнута необходимость применения сбалансированной фитнес программы для полноценной реабилитации пациента.

Финансовый аспект болей в пояснице.

Предположительно 80 процентов населения имело жалобы на боли в поясницы в течение жизни и 35 процентов населения страдают от радикулита. Человек испытывает колоссальные страдания от боли, а страна в свою очередь тратит большие средства на лечение данной болезни. 46 миллионов рабочих дней было потеряно сотрудниками из-за болей в пояснице и в 1989 году убытки от этой проблемы составили 156 миллионов долларов за год. Затраты на лечение болей в пояснице с каждым годом растут примерно на 1 миллион долларов.

Важность физических упражнений в лечении болей поясницы.

Активная стабилизация поясницы

Автор: Christopher Norris

15.04.2013 09:20 - Обновлено 07.07.2013 08:39

