

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Лечебная физкультура при остеопорозе не будет эффективна без регулярности.

Занятия должны проходить ежедневно, по 15-20 минут.

НАЧНИ С РАЗМИНКИ!

- ☑ Разогрев. Ходьба на месте, по кругу небыстрым шагом, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. (15 минут)
- ☑ Аэробные активные движения в умеренном темпе. (20 минут)
- ☑ Упражнения на растяжение мышц и упражнения умеренной активности в постоянном темпе. (15 минут)

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- ☒ Упражнения, вызывающие напряжение брюшной полости, например, приседания и сильное сгибание туловища вперед.
- ☒ Скручивающие движения туловища.
- ☒ Упражнения, связанные с резкой и быстрой или с высокой нагрузкой.
- ☒ Исключить наклон вперед для сбора предметов.

ОТДЕЛЕНИЕ ПАТОЛОГИИ ОКОЛОЩИТОВИДНЫХ ЖЕЛЕЗ И НАРУШЕНИЙ МИНЕРАЛЬНОГО ОБМЕНА

Оказывает **консультативно-диагностическую помощь**, осуществляет **амбулаторное и стационарное лечение** пациентов с нарушениями фосфорно-кальциевого обмена и заболеваниями околощитовидных желез.

Сотрудниками отделения **разработаны и внедрены в практику** алгоритмы диагностики и лечения различных видов гиперпаратиреоза и других нарушений фосфорно-кальциевого обмена.

Отделение **располагает полным спектром диагностического оборудования, необходимого для полноценного обследования** пациентов с различными эндокринными патологиями.



ЭНЦ | НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ЭНДОКРИНОЛОГИИ

📍 Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 11

☎ +7 (495) 500-00-90

🌐 www.endocrincentr.ru



ЭНЦ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЭНДОКРИНОЛОГИИ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

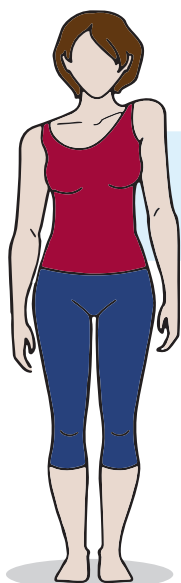
ЛФК ПРИ КОСТНЫХ НАРУШЕНИЯХ

ОТДЕЛЕНИЕ ПАТОЛОГИИ
ОКОЛОЩИТОВИДНЫХ ЖЕЛЕЗ
И НАРУШЕНИЙ МИНЕРАЛЬНОГО ОБМЕНА



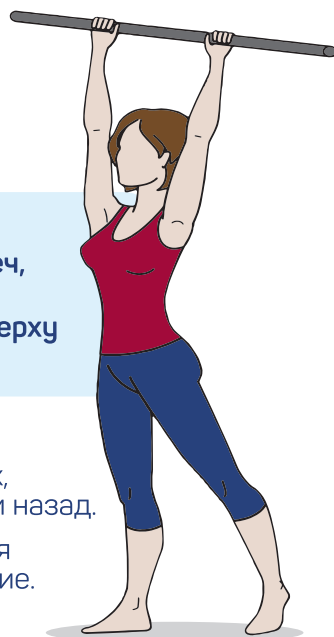
Высокий профессионализм и передовые технологии

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

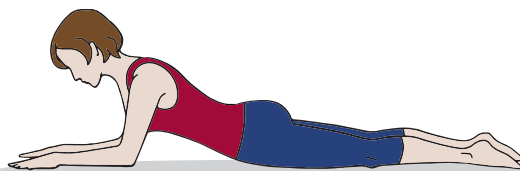
- 1 На вдохе поднять правое плечо вверх.
- 2 На выдохе опустить.
- 3 Тянуться плечом к уху, не наклоняя головы.
- 4 Повторить другим плечом.



Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках спереди, хват сверху шире ширины плеч.

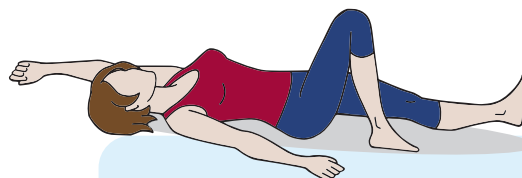
- 1 На вдохе поднять палку вверх, правую ногу отвести назад.
- 2 На выдохе вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА И СИДЯ НА СТУЛЕ (ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ)



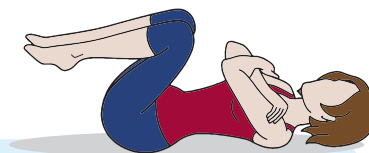
Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, кисти у плеч.

Приподнять плечи, при этом опираясь на локти, затем плечи опустить.



Исходное положение: лежа на спине.

- 1 На вдохе поднять правую руку вверх и положить на пол за головой, одновременно согнув левую ногу в колене, скользя стопой по полу.
- 2 На выдохе вернуться в исходное положение.
- 3 Сменить сторону.



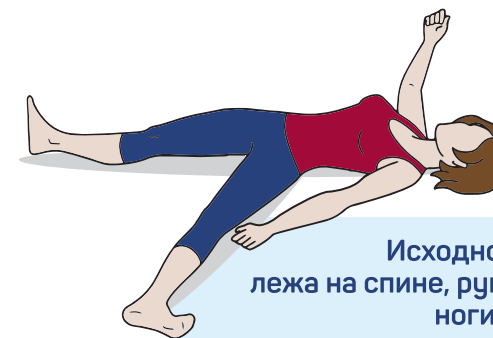
Исходное положение: лежа на спине.

- 1 Сделать глубокий вдох и поднять руки вверх.
- 2 Сделать медленный выдох, опуская и прижимая сложенные на груди крестом руки к грудной клетке и одновременно подтянуть ноги к животу, согнутые в коленях.

Исходное положение: гимнастическую палку поставить вертикально на пол, прижать нижний конец стопами, кисти положить на верхний конец.



- 1 Опираясь на палку, на выдохе выпрямить руки вперед, наклоняясь вперед так, чтобы голова опустилась между руками на уровне ушей.
- 2 На вдохе вернуться в исходное положение.



Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены.

- 1 На вдохе отвести в стороны одновременно правую руку и левую ногу.
- 2 На выдохе вернуться в исходное положение.

Перед началом тренировок обязательно проконсультироваться со специалистом, чтобы не навредить своему здоровью.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ