

**Центр детской урологии-андрологии и патологии тазовых органов ГБУЗ  
«Детская городская клиническая больница №9 им. Г.Н. Сперанского».**

**Комплекс лечебной гимнастики с использованием гимнастического мяча.**

**Рекомендуется пациентам с расстройствами мочеиспускания и дефекации после консультации с врачом.**

**Выбор мяча.** Диаметр мяча колеблется в пределах 45-95 см. При выборе мяча используется формула: рост человека минус сто. Полученное число и есть ваш диаметр мяча. Сядьте на мяч, согнутые ноги должны образовать угол 90 градусов, ноги должны стоять всей стопой на поверхности пола. Чтобы упражнение с большим мячом было безопасным, нужно убедиться в наличии специальной аббревиатуры ABS (система антивзрыва). Если мяч вдруг проколется, он просто медленно сдуется, что предотвратит травмы и не напугает ребенка.

**Методика самостоятельных занятий.** Первый курс упражнений выполняется под наблюдением врача ЛФК Клиники или по месту Вашего жительства. Самостоятельно следует выполнять по 1-3 подхода по 15-30 повторений, исходя из физических возможностей Вашего ребенка. Повторы увеличивайте постепенно, без ухудшения самочувствия. Следите за выполнением упражнений Вашим ребенком: медленно, со вниманием на прорабатываемой группе мышц. Контролируйте дыхание ребенка. Между подходами давайте ребенку небольшой отдых до 1 минуты. Для нужного эффекта выполняйте упражнения **3-4 раза в неделю**.

**УПРАЖНЕНИЯ.**

1. В положении стоя зажать мяч коленями. Выпрямить спину и втянуть живот, напрягая мышцы. Контролировать дыхание: на 1-2 вдох, 3-4 выдох. Повторять упражнение между другими.
2. Сесть на мяч. Спина ровная, покататься вперед-назад и в стороны.
3. Подвижные тазобедренные суставы: сесть на мяч. Спина ровная. Покататься вперед-назад, влево - вправо. Делать бедрами большие круги направо и налево. №- 4 мин.
4. Прыгать вместе с фитболом 2-3 мин.
5. Скручивания, сидя на мяче. Выпрямить спину. Руки за головой. Ноги небольшими шагами идут вперед до тех пор, пока лопатки не лягут на мяч. Затем- обратное движение. Повтор 10-15 раз.

6. Стабилизация. Сидя прямо - развести руки. Левую ногу поднять - удерживая равновесие правой ногой, попрыгать несколько раз на мяче. Не опуская ногу, покататься -вправо и влево. Поменять ногу. Повтор для каждой ноги 10 раз.
7. Боковая вытяжка. Сесть на мяч. Наклоняться влево, вытягивая над головой правую руку и вправо, вытягивая над головой левую руку. Боковые мышцы растягивать максимально, но не допускать болевых ощущений. По 10 наклонов в каждую сторону.
8. Исходное положение – лежа на спине, колени согнуты, мяч между коленями. На вдохе с усилием мяч сжать, задержать пару секунд, выдохнуть и ослабить сжатие. Мяч не ронять. Делать 10-15 повторений.
9. Наклоны. Лежа на спине, ноги выпрямлены. мяч между ногами. Поднять ноги с мячом, плечи прижаты к полу. наклонять ноги вправо и влево с мячом. Повтор 10-12 раз.
10. Скручивания лежа. Обе ноги положить на шар. Зажать его сверху, Подтягивать колени к животу вместе с мячом. Живот втягивать и напрягать в момент подкатывания мяча. 10-12 повторов.
11. Встать около стены. Ноги на ширине плеч. Руки положить на спинку стула перед собой. Между спиной и стеной поместить фитбол. Выполнять приседания, прокатывая спиной мяч. 10-12 повторов.

Наталья Борисовна Гусева, д.м.н.,  
руководитель московского городского центра  
детской урологии, андрологии и патологии тазовых органов  
ГБУЗ «Детская городская больница №9 им. Г.Н. Сперанского ДЗМ»,  
главный научный сотрудник МНИИ хирургии детского возраста  
ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова