

Консервативное ведение грыжи				
Фаза	Цели	Рекомендованные упражнения	Общие рекомендации	
Фаза 1	Контроль боли и воспаления	Шифт поясицы в невоспаленную сторону	Выполняйте действия и физические упражнения, которые сводят к минимуму боль.	
(Острая)	Уменьшение мышечного спазма	Подъем прямой ноги из положения лежа до ощущения натяжения	Избегайте действий и поз, которые усугубляют симптомы	
	Установить безболезненные положения и позы для сидения, сна и стояния	Тазовые часы Упражнения для верхнего плечевого пояса в обход поясицы	Оставайтесь настолько активными, насколько это возможно	
	Оставаться активными / ходите пешком	Из положения на четвереньках садиться ягодицами на пятки (без боли)	Проконсультируйтесь с неврологом, чтобы определить необходимость обезболивающей терапии	
		Ходьба		
		Стопа на себя/от себя против сопротивления резины		
Фаза 2	Постепенное повышение уровня активности и ходьба на большие расстояния	Птица-собака Ягодичный мост Планка	Оставайтесь настолько активными, насколько это возможно	
(Подострая)	Улучшение гибкости позвоночника и ягодиц	Выпады с контролем поясицы до 90 градусов сгибания коленей	Выполняйте упражнения на укрепление и стабилизацию 3 раза в неделю	
	Укрепление нижних конечности	Присед по стене	Начните функциональные движения	
	Стабилизация кора	Боковая планка		
		Упражнения для верхнего плечевого пояса с контролем поясицы		
Фаза 3	Продолжайте максимально восстанавливать силу и гибкость	Птица-собака с весом или эластическим сопротивлением Ягодичный мост на одной ноге или с весом Приседания	Выполнять функциональный подъем, сгибание и дотягивание	
(Реабилитация)	Инициировать функциональные действия	Планка и боковая планка с прогрессией	Кардиопрограмму следует выполнять 3-5 раз в неделю по 20-45 минут	

		Упражнения для верхних и нижних конечностей в кроссовере с нейтральной поясницей	Выполняйте силовые упражнения 3 раза в неделю	
Фаза 4	Достигнуть достаточной силы и гибкости, чтобы вернуться к спорту / активной деятельности	Спорт-специфические аэробные и силовые упражнения	Перед возвратом к спортивным активностям обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом для проведения специальных тестов	
(Спорт-специфическая)				