**Лечение остеохондроза и болей в спине**

Программа поможет избавиться от боли в спине и увеличить подвижность позвоночника: повысить работоспособность и улучшить качество жизни.

*Кому рекомендована программа лечения остеохондроза*:

Программа по лечению остеохондроза показана людям с спондилезом, остеохондрозом, радикулитом.

Лечение эффективно при симптомах:

• боль в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника;

• хроническая боль в поясничном отделе, отдающая в нижние конечности при ходьбе и перемене положения тела;

• приступы головокружения и головные боли;

• напряжение мышц спины и плохая переносимость статических нагрузок — «спина не разгибается».

А также людям, которые ведут «сидячий» и малоподвижный образ жизни, имеют психоэмоциональные перегрузки на работе.

*Противопоказания к прохождению программы:*

• грыжа позвоночного диска с компрессией спинного мозга;

• невозможность самостоятельного передвижения из-за острого болевого синдрома;

• общие инфекционные заболевания — грипп, корь, краснуха, заболевания кишечной группы, туберкулез.

• онкологические заболевания и доброкачественные опухоли - в отдельных случаях необходима консультация специалиста;

• показания к хирургическому лечению патологий сердечно-сосудистой системы — ИБС, нарушения сердечного ритма, тяжелой сердечной недостаточности.

*Цели программы лечения остеохондроза:*

Справиться с болезнью поможет сочетание лекарственного лечения, физиотерапии, массажа, специальной лечебной физкультуры.

Подобный комплексный подход сложно обеспечить в домашних или амбулаторных условиях.

1) Купирование боли;

2) Улучшение кровоснабжения спинного мозга и конечностей;

3) Улучшение обмена веществ в межпозвонковых дисках и суставах;

4) Расслабление напряженных мышц спины;

5) Увеличение подвижности позвоночника;

6) Привитие навыков движений и упражнений;

7) Улучшение качества жизни и повышение работоспособности.