



**МЕТАФОРА
ЗДОРОВЬЯ**

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

доктор медицинских наук,
спинальный нейрохирург, вертебролог

ГИМНАСТИКА ПРИ БОЛЯХ В НОГАХ

**ТЕХНИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ПОДВИЖНОСТИ, УКРЕПЛЕНИЯ
СУСТАВОВ И МЫШЦ**



МОСКВА

УДК615.8
ББК 53.54
Б82

При участии *Ольги Копыловой*

Борщенко, Игорь Анатольевич.

Б82 Гимнастика при болях в ногах. Техники для улучшения подвижности, укрепления суставов и мышц / Игорь Борщенко. — Москва : Эксмо, 2026. — 96 с.: ил. — (Метафора здоровья. Книги Игоря Борщенко).

ISBN 978-5-04-246016-6

Боль, скованность и ограниченная подвижность ног могут быть связаны не только с проблемными суставами, но и с состоянием мышц, связок и стоп. Эта книга поможет разобраться, какие упражнения использовать при артрозе, проблемах с менисками и связками, мышечных спазмах, плоскостопии и других состояниях. Внутри вы найдете комплексы растяжки для мышц бедра, голени и тазового пояса, упражнения для коленных, голеностопных суставов и стоп с подробными инструкциями и разным уровнем сложности.

УДК 615.8
ББК 53.54

© Борщенко И.А., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© anika, иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-246016-6

Содержание

ЧТО УМЕЮТ НАШИ МЫШЦЫ?	9
ТАЗОВЫЙ ПОЯС. ТАЗОБЕДРЕННЫЕ, КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ, СУСТАВЫ СТОПЫ. ОСНОВНЫЕ БОЛЕЗНИ И СИМПТОМЫ	13
ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТОЛЩИНЫ ВАЛИКА ПОД ПОЯСНИЦУ И ПОДСТАВКИ ПОД ГОЛОВУ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЖА НА ПОЛУ ...	18
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ И СВЯЗОК ТАЗОВОГО ПОЯСА И НОГ, ТАЗОБЕДРЕННЫХ, КОЛЕННЫХ, ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ И СТОП.	19
«Стопа вперед наискосок, носок от себя»	19
«Стопа вперед наискосок, носок к себе»	20
«Стопа вперед наружу, носок от себя»	21
«Стопа вперед наружу, носок к себе»	22
«Стопа назад наискосок носок от себя»	23
«Стопа назад вбок, носок от себя»	24
«Разгибание колена на четвереньках»	25
«Разгибание колена на четвереньках наискосок»	26
«Приседание на одно колено»	27
«Лежа, носки на себя»	28
«Лежа, носки от себя»	28
«Лежа, носки наружу»	29
«Лежа, носки внутрь»	29
«Лежа, колени наружу»	30
«Лежа, колени наружу с помощью рук»	30
«Стопа на колене»	31
«Растяжка ягодиц лежа»	32
«Растяжка внутренних мышц бедра на табурете активная»	34
«Растяжка внутренних мышц бедра на табурете пассивная»	35

«Растяжка внутренних мышц бедра сидя на полу»	35
«Простая растяжка ягодич лежа»	37
«Растяжка квадрицепса лежа на боку пассивная»	37
«Растяжка квадрицепса стоя пассивная»	39
«Растяжка обоих квадрицепсов сидя на коленях»	39
«Растяжка квадрицепсов после утомления»	41
«Растяжка передних мышц голени активная»	42
«Растяжка передних мышц голени пассивная»	42
«Растяжка передних мышц голени после утомления»	43
«Растяжка икроножных мышц активная»	44
«Растяжка икроножных мышц пассивная у стены»	45
«Растяжка икроножных мышц на ступеньке»	46
«Растяжка икроножных мышц после утомления»	47
«Растяжка задних мышц бедра»	47
«Растяжка задних мышц бедра на табурете»	49
«Широкий присед»	50
«Широкий присед с опорой»	52
«Присед под контролем, нога на табурете»	53
«Растяжка приводящих мышц бедра лежа, пятки ползут»	54
«Растяжка мышц задней поверхности бедра и ягодич у стены» ..	55
«Растяжка стопы и пальцев кистью»	56

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

С ВЫПРЯМЛЕННЫМИ НОГАМИ	57
Упражнение «Стопа к себе — от себя»	57
Упражнение «Сгибание — разгибание пальцев стоп»	58
Упражнение «Носки вместе — носки врозь»	59
Упражнение «Вращение стопами»	60
Упражнение «Разведение прямых ног»	61

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

С СОГНУТЫМИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ НОГАМИ	62
Упражнение «Скольжение стопами»	62
Упражнение «Поцелуй коленями»	63
Упражнение «Разведение прямой и согнутой ног»	65

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ	
С УЧАСТИЕМ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.....	67
Упражнение «Вращение тазом лежа».....	67
Упражнение «Отрываем таз от пола».....	68
Упражнение «Отрываем таз от пола вместе с ногой».....	70
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ	73
Упражнение «Твист лежа на животе».....	73
Упражнение «Работаем стопами, лежа на животе»	75
Упражнение «Работаем коленями, лежа на животе».....	76
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.....	78
Упражнение «Вытягиваем ноги, стоя на четвереньках»	78
Упражнение «Вытягиваем руки и ноги, стоя на четвереньках» ..	80
Упражнение «Шагаем ногами, стоя на четвереньках»	82
Упражнение «Качаемся вперед-назад, стоя на четвереньках»...	85
Упражнение «Ходьба на четвереньках»	86
ЗАВЕРШАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ ..	88
Упражнение «Скручивание туловища лежа на спине».....	88
Упражнение «Общее напряжение лежа на спине».....	90
Упражнение «Поза расслабления».....	91

Что умеют наши мышцы?

Масса мышц в организме обычного взрослого человека составляет около 30–40%. А значит, мышечная ткань — это то, чем мы пользуемся постоянно. Любые жизненные процессы можно рассматривать как движение и мышечное сокращение. Вспоминая лекции по гистологии (науке о строении тканей организма) в медицинском институте, а они были очень увлекательными, я припоминаю слова профессора о том, что даже акт любви можно свести к обычному мышечному движению. Мышцы имеются во всех отделах тела человека. Это не только бугры, напрягающиеся под кожей, когда мы поднимаем стакан с водой. Это и сердце, которое целиком состоит из мышечных волокон, и желудок, кишечник, стенки которого состоят из гладких мышц, и кровеносные сосуды — их стенки тоже содержат мышцы. А уж сосуды проникают во все органы и ткани — даже в головной мозг. Поэтому можно утверждать, что мышцы имеются даже в мозге!

Именно по этой причине мышцы доставляют нам больше всего проблем со здоровьем. На первый взгляд это покажется немного странным, но именно из-за мышц чаще всего мы испытываем неприятные ощущения и боли.



Вспомните, как у вас болит спина после неожиданного трудового подвига на даче. Чаще всего это болят не кости и не суставы, а те самые мышцы,

которые реагируют спазмом. Или другой случай, когда вы съели что-то не совсем свежее: острые боли и спазмы в животе вновь связаны с мышечными сокращениями желудка и кишечника.

Даже психологический стресс проявляется скованностью движений вплоть до судорог. А чувство «комка в горле» на экзамене — это спазм мышц глотки. Даже артериальная гипертония — это неправильная работа мышц сосудов, вызывающих их слишком сильное сужение.

К счастью, большинством мышц мы можем управлять. То есть сокращать или расслаблять их по нашему усмотрению. Такие мышцы называются поперечно-полосатыми из-за их вида под микроскопом: мышечные волокна имеют очень характерную поперечную исчерченность. Обычно мы даем команды для конкретного движения рукой или ногой и не думаем, чтобы сократить или расслабить ту или иную мышцу. Наше подсознание руководит всем процессом самостоятельно. Но иногда мышечная система выходит из-под контроля, и по разным причинам мышцы либо перестают сокращаться и работать, либо, наоборот, делают это слишком сильно и интенсивно, вызывая боли и другие проблемы.

Полная слабость мышцы называется параличом, а ее частичное ослабление — парезом. Главной причиной параличей и парезов является поражение нервной системы, но имеются болезни, поражающие саму мышечную ткань.

Обратный процесс, когда мышца сокращается слишком сильно, называется различными терминами в зависимости от вида этих патологических сокращений.