

Первые недели при боли в пояснице

Как двигаться без страха и вернуть силу, а не лежать и ждать

Боль в пояснице пугает сильнее всего, и первый порыв — лечь и беречь спину. Но постельный режим доказанно затягивает восстановление, ослабляет мышцы и закрепляет страх.

Цель первых недель — продолжать двигаться и постепенно возвращать силу, а не «дотерпеть». Спина не хрупкая, и боль почти никогда не равна поломке.

Это общий ориентир на основе доказательных рекомендаций. Он не заменяет осмотр — и красные флаги тут особенно важны, проверьте их в первую очередь.

Красные флаги — когда сразу к врачу

Это серьёзно. СРОЧНО обратитесь к врачу, если есть хотя бы одно из этого:

- нарушение мочеиспускания или стула (задержка или недержание);
- онемение в области промежности, седла, внутренней поверхности бёдер;
- нарастающая слабость или онемение в ноге или стопе;
- боль появилась после серьёзной травмы — падения, аварии;
- постоянная боль в покое ночью, не зависящая от положения тела;
- температура, необъяснимая потеря веса или онкология в прошлом.

Первые два пункта могут означать неотложное состояние — не ждите, обращайтесь немедленно.

Что важно понять сразу

- Большинство болей в пояснице — неспецифические и проходят со временем.
- Грыжи и протрузии находят у множества людей вообще без боли — это часто возрастная норма, а не приговор.
- Боль не равна повреждению, а спина адаптивна: движение и нагрузка возвращают ей силу.
- Единственного волшебного упражнения нет — главное двигаться и постепенно нагружать.

Первые дни (1-3): двигаться, а не лежать

Постельный режим делает хуже. Оставайтесь активным настолько, насколько терпимо.

- Не ложитесь «отлёживаться» — двигайтесь в комфортных пределах, ходите.
- Избегайте только того, что резко простреливает; остальное мягко продолжайте.
- Чаще меняйте позы, не застывайте надолго в одной.
- По обезболивающим решайте с врачом.



Дальше — главное

Движение и постепенная нагрузка возвращают силу и, не менее важно, уверенность.

- Учимся движению через таз (петля бедра), а не через поясницу.
- Возвращаем выносливость мышц кора мягкими упражнениями.
- Не боимся наклоняться и поднимать — постепенно и по нарастающей.
- Спокойный настрой ускоряет восстановление; страх и катастрофизация — тормозят.

Ориентир по неделям

Это рамка, а не жёсткий рецепт. Прогресс ведут симптомы и возможности, а не календарь.

Неделя 1 — не лежать, снять страх

Двигаемся в комфортных пределах, ходим; мягкая мобилизация (кошка-корова, лёгкие наклоны таза); возвращаем простые бытовые движения.

Недели 2-3 — вернуть движение и начать нагружать

Петля бедра с собственным весом; кор на выносливость (мёртвый жук, птица-собака); постепенно добавляем нагрузку в пределах переносимости.

Неделя 4 — сила и уверенность

Растим силу; по шагам возвращаем наклоны и подъёмы с нагрузкой. Финиш — когда движетесь уверенно и без страха, а не просто «не болит».

Светофор боли

Зелёный. Лёгкий дискомфорт во время и после — это норма. Можно продолжать.

Жёлтый. Боль заметно усиливается или держится дольше суток — снизьте нагрузку, вернитесь на шаг назад.

Красный. Резкая, простреливающая боль — стоп. Не продавливайте через неё.

Главные ошибки первых недель

- Постельный режим и избегание движения — затягивают восстановление.
- Страх «сорвать спину» — он сам по себе тормозит.
- Ждать, пока «само пройдёт», без движения и нагрузки.
- Искать «ту самую» растяжку вместо постепенной силы.
- Считать «не болит» финишем — это середина пути.

На чём это основано

Ключевые источники, на которые опираются эти рекомендации:

- Систематический обзор клинических рекомендаций. Journal of Science and Medicine in Sport, 2024 — все рекомендации советуют лечебные упражнения, 88% — сохранять активность.
- Руководство ВОЗ по нехирургическому лечению хронической боли в пояснице, 2023 — движение и упражнения, без постельного режима.
- Brinjikji W. и соавт. American Journal of Neuroradiology, 2015 — протрузии и грыжи дисков часто находят у людей без боли; с возрастом они учащаются.

Что дальше

Этот протокол — ваш. Пользуйтесь свободно и делитесь с теми, кому он пригодится. Ничего взамен не требуется.

Но это общая карта. Ваш случай — это конкретный диагноз, ваша история и ваш спорт, и под вас протокол подбирается индивидуально. Если захотите такой разбор — мы смотрим конкретный случай бесплатно, без обязательств. Захотите продолжить с нами — продолжим; нет — протокол всё равно останется у вас.

Разобрать мой случай — бесплатно

Мы доводим до силы — не до «потерпите и поберегите».

[Telegram](#) · [YouTube](#) · [hardcase.training](#)

Это образовательный материал, а не диагноз и не персональная медицинская рекомендация. При красных флагах или любых сомнениях обратитесь к врачу или физиотерапевту. HARD CASE — доказательная реабилитация.