

КОМБИЛИПЕН® НЕО

без лидокаина

КОМБИЛИПЕН®

с лидокаином

КОМБИЛИПЕН® ТАБС

с бенфотиамином

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В (В1, В6, В12)

НОВИНКА!



КОМБИЛИПЕН® НЕО

Раствор для инъекций по 2 мл №5, №10

Тиамин (В1)	100 мг
Пиридоксин (В6)	100 мг
Цианокобаламин (В12)	1 мг

КОМБИЛИПЕН®

Раствор для инъекций по 2 мл №5, №10

Тиамин (В1)	100 мг
Пиридоксин (В6)	100 мг
Цианокобаламин (В12)	1 мг
Лидокаин	20 мг

КОМБИЛИПЕН® ТАБС

Таблетки п/о №30, №60

Бенфотиамин (В1)	100 мг
Пиридоксин (В6)	100 мг
Цианокобаламин (В12)	2 мкг

АРТРОЗАН®

мелоксикам

СЕЛЕКТИВНЫЙ НПВП С ВЫРАЖЕННЫМ
ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ¹

АРТРОЗАН®

Раствор для инъекций по 2,5 мл №3, №10

Таблетки 15 мг №10, №20

1 ампула содержит 15 мг мелоксикама

1 таблетка содержит 15 мг мелоксикама



АЛГОРИТМ КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ БОЛИ В СПИНЕ^{1,2,3}

Виды боли	Артрозан®	Комбилипен® (Нео) и Комбилипен® табс
ОСТРАЯ	 1 ампула (15 мг) ежедневно в первые несколько дней	  1 ампула ежедневно 5-10 дней По 1 таблетке 1-3 р/сут Длительность лечения определяется врачом
ПОДОСТРАЯ	 1 ампула (15 мг) ежедневно в первые несколько дней ИЛИ  7,5 – 15 мг 1 р/сут 2-3 недели	  1 ампула ежедневно 5-10 дней ИЛИ  По 1 таблетке 1-3 р/сут Длительность лечения определяется врачом
ХРОНИЧЕСКАЯ	 7,5 – 15 мг 1 р/сут 4-8 недель	 По 1 таблетке 1-3 р/сут Длительность лечения определяется врачом

Литература:

- ¹ Инструкции по медицинскому применению препаратов Комбилипен®, Комбилипен® Нео, Комбилипен® табс, Артрозан® на сайте www.grls.rosminzdrav.ru.
- ² Камчатнов П.Р. Повышение эффективности и безопасности лечения пациентов с поясничной болью // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2016.Т. 116.
- ³ Каратеев А.Е., Насонов Е.Л., Яхно Н.Н. и др. Клинические рекомендации «Рациональное применение нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) в клинической практике». Современная ревматология. 2015;(1):4-23

Комплексы упражнений при боли в спине

1. Занятия рекомендуется начинать под руководством врача ЛФК в период стихания обострения заболевания.
2. Заниматься нужно ежедневно, около 20 минут.
3. Упражнения нужно выполнять медленно, плавно, постепенно увеличивая темп движения.
4. Если упражнения вызывают усиление боли, которая длится более 30 минут после завершения занятий, нужно проконсультироваться с врачом.

Упражнения, развивающие гибкость в области поясницы

Лежа на животе:



- ☐ Не отрывая бедер от пола поднимитесь на локтях как можно выше. Задержитесь на 3 секунды. Повторите 10-15 раз



- ☐ Не отрывая бедер от пола поднимитесь на руках как можно выше. Задержитесь на 3 секунды. Повторите 10-15 раз

Стоя на четвереньках:

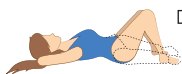


- ☐ Не отрывая рук от пола, максимально наклоните грудную клетку к полу и постарайтесь сесть на пятки. Задержите на 3 секунды. Повторите 10-15 раз



- ☐ Не отрывая рук от пола округлите спину вверх. Задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение (спину вниз не прогибать!). Повторите 10-15 раз

Лежа на спине:



- ☐ Ноги вместе, согнуты в коленях. Стараясь коснуться боковой поверхностью бедра пола, не размыкая ног, отведите ноги в сторону. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте стороны. Повторите 10-15 раз



- ☐ Выпрямляйте спину напрягая живот. Прижмите поясницу к полу. Задержите на 3 секунды. Повторите 10-15 раз



- ☐ Обхватив колено руками, подтяните к груди сначала одну ногу, задержите на 3 секунды, вернитесь в исходное положение, подтяните другую ногу, задержите на 3 секунды, вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз



- ☐ Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты. Обхватите колени руками, подтяните к груди, задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз

Упражнения, укрепляющие мышцы спины и живота



- ☐ Вытяните руку вперед, параллельно полу. Задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Голову не наклоняйте. Чередую руки повторите 10-15 раз



- ☐ Вытяните ногу параллельно полу. Задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Голову не наклоняйте. Чередую ноги повторите 10-15 раз



- ☐ Вытяните одновременно правую руку и левую ногу параллельно полу. Задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Голову держите параллельно полу, не наклоняйте. Чередую конечности, повторите 10-15 раз

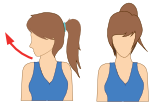


- ☐ Руки сведены перед собой, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, спина выпрямлена. Поднимите голову и плечи от пола. Задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз



- ☐ Руки сведены перед собой, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол. Поднимите голову и плечи от пола, одновременно поворачивая их в сторону. Задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте повороты вправо и влево. Повторите 10 раз

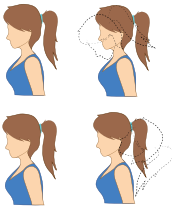
Упражнения, развивающие гибкость в области шеи



- Медленно поверните голову в сторону, загляните за плечо. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте повороты головы в правую и левую стороны. Повторите 10 раз



- Согните одну руку в локте и заведите за спину, прижмите к пояснице. Второй рукой отклоняйте голову в сторону, стараясь коснуться ухом плеча и растягивая боковые мышцы шеи. Плечи не поднимайте. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте руки. Повторите 10 раз



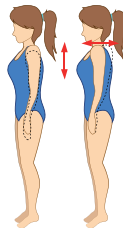
- Медленно наклоните голову вперед и вниз. Держите 3 секунды растягивая шею. Вернитесь в исходное положение. Медленно отведите голову назад, затылком вниз. Держите 3 секунды, растягивая шею. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз



- Вытяните одну руку вниз, наискосок. Второй рукой удерживайте вытянутую руку за запястье. Медленно поверните голову в сторону вытянутой руки. Держите 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте руки. Повторите 10 раз



- Медленно выдвигайте голову вперед, параллельно полу. Не нагибайте голову (сохраняйте уровень глаз и подбородка). Задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз



- Медленно выполните поднимание плеч вверх, старайтесь максимально поднять плечи вверх, как будто хотите коснуться ушей. При этом голову не опускайте вниз. Задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз. Затем медленно выполните отведение плеч назад, сводя лопатки. Держите 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Упражнения, укрепляющие мышцы шеи



- Положите руку на затылок. Наклоняйте голову назад, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз



- Поддерживайте голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз в каждую сторону



- Удерживая лоб кончиками пальцев, наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз



- Поддерживайте голову кончиками пальцев на уровне виска. Поворачивайте голову в сторону, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз в каждую сторону