**E c k a r t K l o b e**

**M 7, 9a-10**

**68161 Mannheim**

**GERMANY**

Tel. + 49 621 13528

Fax + 49 621 102755

[webmaster@trichterbrust.de](mailto:webmaster@trichterbrust.de)

**Вакуумный колокол Экарта Клобе для неинвазивного подъема воронкообразной грудной клетки**

**Физические упражнения**

В дополнение к использованию вакуумного колокола для лечения воронкообразной грудной клетки следующие упражнения могут в значительной степени помочь в улучшении состояния и внешнего вида воронки:

**Упражнение часть 1:**

Пациент делает глубокий вдох, кладет руки за голову, скрепляя пальцы в замок. Затем он тянет назад локти, насколько это возможно. Голова при этом должна оставаться в прямом положении.

Это упражнение растягивает переднюю часть груди и укрепляет верхние мышцы спины.

**Упражнение часть 2:**

Как только положение первой части упражнения достигнуто, пациент медленно делает наклон вперед. При этом позвоночник должен оставаться в прямом положении, включая шейный отдел. Он удерживает это положение несколько секунд и затем медленно, все так же с прямой спиной, возвращается в вертикальное положение.

Это упражнение укрепляет нижние мышцы спины. Сильные нижние мышцы спины необходимы для удержания прямой осанки при минимальных физических усилиях.

Упражнение часть 1 (отдельно) можно выполнять пять раз в день.

Упражнения части 1 и 2 вместе могут выполняться два раза в день.

Перед выполнением этих упражнений пациент должен проконсультироваться со своим лечащим доктором на предмет необходимости и безопасности этих упражнений для него. Например, эти упражнения могут быть противопоказаны пациентам со смещением позвонков в позвоночнике. Если пациенту противопоказаны данные упражнения, он может попросить своего физиотерапевта заменить их другими.