**КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОДУШКОЙ**

Сначала разогрейте мышцы спины - сделайте гимнастику из [видео](https://www.youtube.com/watch?v=c9JDtWOIxgA) Мейрама. Затем кладём на подушку сложенное в несколько слоёв полотенце, чтобы не больно было лежать.

Сядьте на коврик, ноги прямые, расположите за спиной подушку Мейрама и обеими руками прижмите её торцом плотно к спине, к копчику, и опираясь на локти, медленно лягте спиной на подушку. В первые дни могут быть сильные болевые ощущения в позвонках, начните с 5-ти минут и постепенно, с каждым днём, доведите процедуру до 15-20 минут и более.

В таком положении постарайтесь расслабиться, иначе никакого эффекта не будет - позвонки не растянутся из-за напряжённых мышц спины. Эта процедура достаточно болезненная, но необходимо потерпеть. Через несколько дней, когда боль немного стихнет, начните постепенно передвигать подушку от копчика вверх к плечам. Передвинули на 2-3 см и лежим 10 - 15 минут, затем в обратном порядке - от плеч к копчику.

Так постепенно все мышцы и связки позвоночника растянутся, а позвонки примут верхнюю форму подушки, вот с этого момента и пойдёт отсчёт времени лечения. Чем дольше делаете это упражнение - тем лучше, 3-4 раза в день надо обязательно лежать на подушке. Возможно потребуется помощь родных, чтобы на первое время помогли лечь на подушку, а потом встать.

После нескольких процедур, когда болезненные ощущения будут убывать, можно будет проводить процедуру самостоятельно. Если чувство боли усиливается на остистых отростках, необходимо сделать перерыв и продолжить процедуры только через 3–6 дней.

Вставать с подушки надо медленно и аккуратно. Для этого сжимаем ладонь в кулак и подставляем его под бедро, делаем плавный поворот на это бедро, а свободной рукой убираем подушку. После процедуры боли могут продолжаться ещё 5–10 минут, поэтому необходимо полежать на каждом боку в среднем по пять минут, затем плавно встаём.

В процессе лечения появятся различные боли, подёргивания, онемения конечностей - всё это ответная реакция воспалённого спинного мозга и нервных корешков. Этого не надо бояться, постепенно все само нормализуется.