

«ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РЕАБИЛИТАЦИЮ ПРИ НЕКРОЗЕ ГОЛОВКИ БЕДРА У МОЛОДЕЖИ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ»

*Гагиева Раяна Геланиевна студентка 2 курса,
Уральского Государственного Медицинского Университета. г. Екатеринбург*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физических нагрузок на реабилитацию молодежи, страдающей от некроза головки бедра (НГБ). Заболевание, часто встречающееся у людей в возрасте 20-40 лет, требует комплексного подхода к лечению, включая медицину и реабилитацию. Авторы подчеркивают значимость физических упражнений в восстановлении, улучшении мышечной силы, кровообращения и психоэмоционального состояния пациентов. Предлагаются практические рекомендации для студентов, включая консультации с врачами, постепенное увеличение нагрузки, выполнение специальных упражнений и внимание к правильному питанию. Статья акцентирует внимание на важности регулярной физической активности как ключевого элемента в процессе выздоровления и повышении качества жизни пациентов с НГБ.

*Gagieva Rayana Gelanievna, student 2 courses,
Uralsky District State Medical University. g. Ekaterinburg*

Abstract. This article examines the impact of physical activity on the rehabilitation of young people suffering from femoral head necrosis (NGB). The disease, which is common in people aged 20-40 years, requires a comprehensive approach to treatment, including medicine and rehabilitation. The authors emphasize the importance of physical exercise in restoring and improving muscle strength, blood circulation, and the psychoemotional state of patients. Practical recommendations for students are offered, including consultations with doctors, gradual increase in workload, special exercises and attention to proper nutrition. The article focuses on the importance of regular physical activity as a key element in the recovery process and improving the quality of life of patients with NGB.

Некроз головки бедра (НГБ) — это серьезное заболевание, которое затрагивает молодых людей, в основном в возрасте от 20 до 40 лет.

Патология возникает в результате нарушения кровообращения в области головки бедренной кости, что ведет к ее повреждению и возможной деформации. Эффективное лечение НГБ требует комплексного подхода, в который входят медикаментозная терапия, хирургическое вмешательство (в случае необходимости) и, что особенно важно, реабилитация с акцентом на физические нагрузки. При правильном подходе физическая активность может значительно ускорить восстановление и улучшить качество жизни пациентов. В данной статье мы рассмотрим влияние физических нагрузок на реабилитацию при НГБ и поделимся практическими рекомендациями для студентов, которые сталкиваются с данной проблемой.

Понимание некроза головки бедра

Некроз головки бедра может возникнуть по ряду причин, включая травмы, злоупотребление алкоголем, длительное использование кортикостероидов и некоторые заболевания, такие как системные васкулиты и гемоглобинопатии. Основные симптомы НГБ включают сильную боль в тазобедренном суставе, ограничение подвижности и хромоту. Эти проявления могут значительно снижать уровень физической активности пациента, что в свою очередь ухудшает общее состояние здоровья.

При этом физическая активность играет ключевую роль в восстановлении. Исследования показывают, что правильно подобранные физические нагрузки способствуют:

- 1. Укреплению мышечного корсета:** Сильные мышцы вокруг тазобедренного сустава помогают снизить нагрузку на поврежденную головку бедра и повысить стабильность сустава.
- 2. Улучшению кровообращения:** Физическая активность способствует улучшению кровоснабжения всей области, что помогает в восстановлении метаболических процессов.

3. Снижению болевых ощущений: Умеренные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, что может значительно уменьшить боль.

4. Восстановлению подвижности: Регулярные тренировки помогают вернуть подвижность в сустав и улучшают качество движений.

Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние

Физическая активность не только положительно влияет на физическое состояние, но и улучшает психологическое благополучие. Исследования показывают, что занятия спортом помогают справляться со стрессом, уменьшают тревожность и депрессию. Для молодежи, столкнувшейся с диагнозом НГБ, это может быть особенно актуальным, так как заболевание может негативно сказываться на социальной жизни и учебе.

Практические рекомендации для студентов

1. Консультация с врачом

Перед началом любых физических нагрузок необходима консультация с врачом или квалифицированным реабилитологом. Специалист проведет оценку состояния здоровья, подберет соответствующую программу реабилитации и поможет определить, какие физические активности будут наиболее безопасными и эффективными.

2. Постепенное увеличение нагрузки

Планируйте свои тренировки так, чтобы они начинались с легких упражнений и постепенно переходили к более сложным. Например, вы можете начать с коротких прогулок и растяжки, постепенно добавляя упражнения для укрепления мышц. Важно избегать резких движений и перегрузок, так как они могут ухудшить состояние.

3. Упражнения для укрепления мышц

Сосредоточьтесь на упражнениях, которые направлены на укрепление мышц ног, ягодиц и кора. Некоторые примеры упражнений:

- **Приседания:** Выполняйте приседания с собственным весом, следя за тем, чтобы колени не выходили за линию пальцев ног.

- **Упражнения на равновесие:** Например, выполняйте стояние на одной ноге для улучшения координации и баланса.

- **Упражнения на гибкость:** Растяжка всех основных групп мышц поможет поддерживать гибкость суставов.

4. Использование реабилитационного оборудования

Работа с различными реабилитационными инструментами, такими как эспандеры, фитболы и тренажеры, может значительно разнообразить ваши тренировки. Эти инструменты помогут укрепить определенные группы мышц и улучшить общую физическую форму.

5. Регулярность и структурированность тренировок

Стремитесь заниматься физической активностью не менее 3-4 раз в неделю. Регулярность важна для достижения результативности. Создайте график тренировок и придерживайтесь его — это поможет вам регулярно повышать нагрузку и следить за прогрессом.

6. Обязательно следите за состоянием

Обращайте внимание на свое состояние во время тренировок. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, остановитесь и проконсультируйтесь с врачом. Важно прислушиваться к своему организму и адаптировать программу тренировок под индивидуальные потребности.

7. Участие в групповых занятиях

Если это возможно, присоединяйтесь к реабилитационным или фитнес-группам для людей с подобными проблемами. Это не только создаст дополнительную мотивацию, но и позволит получить поддержку от единомышленников и консультации от опытных тренеров.

8. Важность правильного питания

Не забывайте о правильном питании. Здоровый рацион, богатый витаминами и минералами, поможет вашему организму быстрее восстановиться.

Убедитесь, что в вашем рационе достаточно белков для восстановления мышц, а также кальция и витамина D для здоровья костей.

Заключение

Физические нагрузки играют критически важную роль в реабилитации при некрозе головки бедра у молодежи. Они помогают укрепить мышцы, улучшить кровообращение и восстановить подвижность суставов. Соблюдение рекомендаций врача, постепенное увеличение нагрузки и регулярные занятия физической активностью способствуют успешной реабилитации и улучшению качества жизни. Здоровье — это самый ценный ресурс, который необходимо беречь и развивать, особенно в молодом возрасте. Важно помнить, что правильный подход к физической активности в период восстановления может превратить трудности на пути к здоровью в новые возможности для роста и развития.

Список литературы

1. Колемагина А. А. и Инёв М. А. «Влияние лечебной физической культуры на некроз головок тазобедренных суставов» // «Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал». 2024. №04 (93).
2. Ностаева С. Э. и Каримова Х. Б. «Комплексное лечение и реабилитация больных с асептическим некрозом головки бедренной кости» // «Клиническая медицина». 2022. №4. С. 113–115.
3. Волкова Е. Е. и Кэцинь Х. «Асептический некроз головки бедренной кости. Безоперационное лечение» (пер. с китайского В. Ф. Щичко). М., 2010.
4. Евдокименко П. В. «Упражнения для лечения асептического некроза головки бедренной кости» // «Разумная медицина: сайт». URL: evdokimenko.ru.