

УДК 617.3

Батлаев О.А.

студент 2 курса машиностроительного факультета

Восточно-сибирский государственный университет технологии и

управления

Россия, Улан-Удэ

Комогорцева Н.Н.

преподаватель кафедры физической культуры и спорта

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА

Аннотация. С каждым днём число людей имеющих болезни опорно-двигательного аппарата растёт, и всё чаще её подвержены молодые люди. Целью исследования является применение ЛФК при остеохондрозе, для профилактики и лечения заболевания.

Ключевые слова: остеохондроз, лечебная физическая культура, упражнения, профилактика, лечение

Batlaev O.A.

2nd year student of the Faculty of Mechanical Engineering

East Siberia State University of Technology and Management

Russia, Ulan-Uda

Komogorceva N.N.

teacher of the Department of Physical Culture and Sports

THE USE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE TREATMENT AND PREVENTION OF OSTEOCHONDROSIS

Annotation. Every day, the number of people with diseases of the musculoskeletal system is growing, and young people are increasingly susceptible to it. The aim of the study is the use of exercise therapy for osteochondrosis, for the prevention and treatment of the disease.

Keywords: osteochondrosis, therapeutic physical education, exercises, prevention, treatment

По данным ВОЗ, более 80% населения земли имеют те или иные заболевания опорно-двигательного аппарата, одним из них является остеохондроз. Если, ещё в прошлом веке, она считалась возрастной и обычно наблюдалась у людей старше 35 лет, то сейчас болезнь всё чаще диагностируется у молодых людей, не достигших совершеннолетия.

Остеохондроз – это дегенеративно-дистрофический процесс, который, как правило, начинается в межпозвонковом диске с постепенным (поэтапным) вовлечением в него элементов и структур, как данного позвоночно-двигательного сегмента, так и всего позвоночника в целом.

Заболеванию обычно подвержены люди ведущие малоподвижный образ жизни, например офисные работники . Однако это лишь одна из многих причин недуга, есть и другие: повышенная нагрузка на позвоночник, к примеру, поднятие тяжелых предметов; старение организма; инфекционные заболевания; врожденные аномалии позвоночного столба; травматические повреждения позвоночника в анамнезе и т.д.

В зависимости от поражённой области позвоночника различают шейный, грудной и поясничный.

В свою очередь, от выраженности патологических изменений, выделяют следующие четыре стадии:

1. Незначительное сужение межпозвоночной щели
2. Заметное уменьшение пространства между соседними сегментами, возможно изменение конфигурации (смещение) позвонков, начальная стадия протрузий (межпозвонковый диск выбухает в позвоночный канал без разрыва фиброзного кольца)
3. Увеличение размера протрузий, возможно появление грыж (разрыва фиброзной капсулы диска с выходом его содержимого наружу)
4. Фиброз диска – полная потеря его эластичности, прорастание

плотной соединительной тканью

Учитывая поставленный диагноз лечащим врачом, можно подобрать способ лечения и профилактики заболевания, который будет включать себя упражнения из ЛФК.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном – физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. При этом, рекомендуется не прибегать к нему без разрешения лечащего врача.

Шейный остеохондроз обычно выражается болью и скованностью в шейном отделе, онемением в руках, шум в ушах, головокружении и головной болью. Профилактика включает себя ряд упражнений:

1. Медленные повороты головы влево и вправо, в сидячем положении с прямой спиной;
2. В сидячем положении и с прямой спиной, втянуть подбородок и наклонить голову назад;
3. Сидя на стуле, положить ладонь на лоб. Наклонить голову вперед, сильно надавливая ладонью на лоб – 10 секунд;
4. Стоя, медленно поднять плечи максимально высоко на 10 секунд. Расслабить плечи, сделать глубокий вдох, ощутить, как руки тянут вниз плечи;
5. Лёжа на полу, медленно поднять голову и держать 5 секунд;

При остеохондрозе грудного отдела, больные жалуются на боли в грудной области позвоночника, ощущение скованности в области спины, боль при дыхании и движении, онемение в руках или ногах, а также чувство слабость. Для профилактики следующие упражнения рекомендуется выполнять сидя:

1. Отклониться максимально вправо, вернуться в и.п. Затем отклониться влево, руки на одном уровне, двигаются параллельно полу;
2. Медленно поднимать плечи максимально вверх, голову при этом слегка

втягивать, затем медленно опускать плечи до предела вниз;

3. Очень медленно прогнуть грудь максимально вперед, при этом разворачивая руки и сводя лопатки вместе. Затем расслабиться, вернуться в исходное положение ;
4. Сцепить руки на шее, локти вместе. Сделать максимальный поворот вправо, до ощущения растяжения, оставаться в этом положении 2–3 сек, вернуться в исходное положение;
5. Спина плотно прижата к спинке стула. Движение плечами вперед до максимума, а затем назад до максимума.

Если наблюдается остеохондроз поясничного отдела, выражающийся болями в поясничном отделе позвоночника, ограничением подвижности и мышечной слабостью, то стоит выполнить следующие действия в положении лёжа:

1. Руки в стороны – вдох; вернуться в исходное положение – выдох;
2. Сжать и разжать пальцы в кулак с одновременным тыльным и подошвенным сгибанием стоп;
3. Попеременное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по полированной плоскости;
4. Поочередно поднять правую (левую) прямую ногу, согнуть стопу до угла 90°, вернуться в исходное положение;
5. Последовательное расслабление мышц голени, бедра и туловища;
6. Имитация езды на велосипеде.

Стоит добавить, что при профилактике остеохондроза рекомендуется не поднимать тяжести и не делать резкие движения туловищем, а в случае обострения болевых ощущений, срочно обратиться к неврологу.

Из выше изложенного следует, что не стоит игнорировать тянущуюся боль в спине, а обратиться к специалисту. После этого, проконсультировавшись с врачом, подобрать комплекс упражнений и начать лечение.

Использованные источники:

1. Данилов И.М. Остеохондроз для профессионального пациента. – К.: 2010. - 416.с
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб, заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
3. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: учебное пособие / сост.: Г.М. Саралинова, Б.Дж. Хамзаев, М.Ш. Карагулова, А.А. Чонкоева. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2016. 100 с.