

## ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ У СТУДЕНТОВ

*Полубок В. С., Лапко Ю. А.,  
Гродненский государственный медицинский университет,  
Гродно, Республика Беларусь*

**Аннотация.** Одним из эффективных лечебных средств при заболеваниях позвоночника у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе является оздоровительная физическая культура. Адаптационные изменения в организме, происходящие под влиянием занятий оздоровительной направленности, являются основой для увеличения физической работоспособности и функционального состояния организма. Изменения, происходящие на фоне комплексного воздействия при профилактике остеохондроза, носят временный характер, требуют регулярного воздействия на опорно-двигательный аппарат и должны соответствовать двигательному потенциалу человека. Помимо основной терапии, важным аспектом лечения и улучшения качества жизни является лечебная физкультура.

**Ключевые слова:** остеохондроз, ЛФК, заболевание, позвоночник, нагрузка.

Остеохондроз – это дегенеративные дистрофические изменения хрящевой ткани суставов. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз. Согласно опубликованным статистическим данным, около 80% жителей земного шара страдают от заболеваний позвоночника. Обычно остеохондроз диагностируется у лиц среднего возраста – 40-45 лет. Но в последние 20 лет данное заболевание регистрируется у молодых людей – 15 до 30 лет (период обучения в сузах и вузах). Это часто приводит к инвалидизации молодого населения, следует отметить, что развитие данной болезни происходит в социально активном возрасте (мужская половина населения более тяжело переносит остеохондроз).

Реабилитация занимает долгие месяцы, и даже годы, в зависимости от степени проявления дегенеративных изменений. Причинами развития остеохондроза у студентов прежде всего является наличие сколиотической деформации позвоночника наступившей в детстве. Продолжительное сидение часто в неправильной статической позе, ношения тяжелых сумок, особенно в одной руке, а также различные микротравмы и перегрузки позвоночника, только ускоряют появление первых признаков заболевания.

Современная медицина определяет четыре степени остеохондроза [1].

Помимо основного консервативного лечения, куда входит лекарственная терапия, физиотерапевтические процедуры, ЛФК, массаж, важное место занимает мероприятия физической реабилитации, проводимые самостоятельно. Ежедневные занятия следует начинать в группах, а после изучения программы можно выполнять комплекс упражнений в домашних условиях [2].

*Задачами* лечебной физкультуры при остеохондрозе являются:

1. Ускорение обменных процессов в сегментах с наступившими дегенеративными изменениями
2. Улучшение трофики в пораженных отделах позвоночного столба и окружающих его мышцах
3. Повышение общего тонуса организма
4. Повышение уровня функционального состояния кардиореспираторной системы
5. Усиление мозговой активности

При организации физической реабилитации больных с остеохондрозом необходимо учитывать и соблюдать следующие *принципы*:

- ✓ Перед началом самостоятельных занятий необходимо проконсультироваться с врачом и согласовать с ним комплекс упражнений.
- ✓ Комплексы ЛФК не проводятся в период обострения (боль, онемение)
- ✓ Занятия физическими упражнениями должны проходить в помещении с хорошей вентиляцией. При благоприятных погодных условиях – на улице.
- ✓ Занятия проводятся только в период ремиссии заболевания.
- ✓ На каждом занятии (до, после) проводят измерения АД и подсчет ЧСС. При их значительном изменении вносятся коррективы.
- ✓ Движения во время выполнения упражнений плавные, амплитуда и количество повторений постепенно увеличиваются.
- ✓ Все упражнения выполняются до появления болезненных ощущений, после их наступления следует немедленно прекратить выполнение.
- ✓ Во время занятия следить за ритмом и темпом дыхания. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе.
- ✓ Регулярные занятия, залог сокращения сроков лечения.

#### *Шейный остеохондроз и лечебная физкультура*

Остеохондроз шейного отдела позвоночника, по клиническим признакам, осложнениям и влиянию на качество жизни, наиболее «чувствительный» отдел локализация дегенеративных изменений. Прежде всего, потому, что в сегменты спинного мозга шейного отдела иннервируют головной мозг, осуществляют его трофику. Мышцы шеи и плечевого пояса находятся в спазмированном состоянии, что усугубляет тяжесть больного. ЛФК при поражении шейного отдела – это эффективный способ восстановить нарушенное питание, укрепить и одновременно сделать ластичными мышцы.

Упражнения комплекса ЛФК своим действием направлены на малые группы мышц, а поэтому могут выполняться на рабочем месте.

ЛФК при дистрофических нарушениях шейного отдела позвоночника – это комплекс упражнений, которые нацелены разгрузить данный отдел позвоночника, увеличив его подвижность и снять скованность мышц [3,4].

Все упражнения выполняются сидя, желательно перед зеркалом для контроля своего тела, голова прямо, подбородок параллельно полу; руки на поясе, колени вместе, упор на стопы.

1. Медленные повороты головой вправо и влево, с задержкой в конечных положениях на выдохе. На вдох — возврат в исходное положение — голова прямо, подбородок параллельно полу. Повтор 3-4 раза.

2. Медленные наклоны головой к правому и левому надплечьям (надплечья неподвижны) с задержкой в конечных положениях на выдохе. Повтор 3-4 раза.

3. На выдохе медленно тянуть голову вниз (движение сжимания шеи), подбородком тянуться к груди (губы и зубы сомкнуты). Возвратиться в И.П.-вдох. Назад голову не запрокидывать! Повторить 3-4 раза.

4. Повороты головы, подбородком тянуться попеременно к середине правой ключицы, затем прямо и к середине левой ключицы. Повтор 4 раза.

5. Медленно наклонить голову вниз и подбородком «чертить» полукруг от одного плеча к другому и обратно (губы и зубы сомкнуты). Повтор 4 раза.

6. Вытягивать голову вверх, удерживать несколько секунд, с последующим расслаблением мышц шеи. Повторить 2-3 раза.

7. Упереться кулаками в подбородок и нажимать им в течение нескольких секунд на кулаки. Повтор 2-3 раза.

8. Упражнение на встречное сопротивление: кисти в «замок», прижав ко лбу. Давить ладонями на лоб и лбом на ладони, удержать несколько секунд. Повтор 2-3 раза.

9. То же, в положении ладоней на затылке.

10. То же, в положении ладоней у височной области справа и слева. При наклоне головы в сторону, рукой оказывать сопротивление.

11. И.П.- руки согнуты в локтях, ладонь наложена на ладонь, на уровне подбородка. Тянуться к ладоням поочередно лбом, подбородком, правым ухом, левым ухом. Повторить по 1 разу.

#### *Грудной и поясничной остеохондроз и лечебная физкультура*

Методика комплекса ЛФК при данной локализации подчиняется тем же принципам, решает те же задачи, что и при остеохондрозе шейного отдела позвоночника. С учетом особенностей и зоны иннервации, упражнения должны оказывать аналогичные воздействия на органы грудной клетки, брюшной полости, плечевой пояси верхние конечности при остеохондрозе грудного отдела позвоночника; и органы малого таза, нижние конечности (при поясничном). [3].

#### *Самомассаж при остеохондрозе*

Пациентам, у которых диагностирован остеохондроз, рекомендуется проводить самомассаж. Специалисты разработали несколько приёмов, которые помогут облегчить состояние, уменьшив болевой синдром:

1. Лёгкие поглаживания области позвоночника одной или обеими руками.

2. Разминание мышц в области шеи, поясницы и грудного отдела позвоночника. Пациенты должны делать пощипывающие или круговые движения, несильно надавливая подушечками пальцев на болезненную область.

3. Прямолинейное разминание трапециевидных мышц (можно делать пощипывающие движения).

4. Продольное выжимание по массажным линиям.

5. Прямолинейное растирание промежутков между рёбрами.

Грамотный подход и правильно подобранный комплекс упражнений приведет к отличному результату и положительной динамике. Следует помнить, что лечение остеохондроза должно быть комплексным.

#### Литература

1. Остеохондроз и его виды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://med.vesti.ru/articles/zabolevaniya/pochemu-voznikaet-osteohondroz-i-kak-ego-lechat>. - Дата доступа: 03.01.2018.

2. ЛФК при остеохондрозе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://osteohondroz.ru/lechenie/lfk-pri-osteohondroze.html>. - Дата доступа: 03.01.2018.

3. Лечебная физкультура и остеохондроз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://azbyka.ru/zdorovie/lfk-pri-osteohondroze-pozvonochnika>. - Дата доступа: 03.01.2018.

4. Лечение остеохондроза методами лечебной физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vashaspina.ru/fizicheskie-uprazhneniya-pri-osteohondroze>. - Дата доступа: 03.01.2018.