

Фисунова И. А.

ПРОЕКТ «ЗДОРОВАЯ СПИНА»: ИТОГИ РЕАБИЛИТАЦИИ

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Охалкина Л. П.

Кафедра физической культуры, ЛФК и спортивной медицины

Смоленский государственный медицинский университет, г. Смоленск

Актуальность. Проводимые в России и за рубежом статистические исследования выявили, что патология шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника составляет около 30% общей заболеваемости более 80% - периферической. Эпизоды болей в спине ежегодно развиваются у половины трудоспособного населения, чаще всего возникают у лиц от 20 до 50 лет, что составляет примерно 25% от общих потерь рабочего времени. Новый подход к лечению остеохондроза состоит в том, что привлекаются средства физической реабилитации, активный двигательный режим и ЛФК. В 2019 году «Национальное фитнес-сообщество» разработало новый социально-значимый проект «Активное долголетие - ценность современной России», входящий в проект «Демография».

Цель: выполнению целей и задач данного проекта и посвящена настоящая работа. Исследование выполнялось на базе фитнес-клуба «Гольфстрим» в г. Смоленске, где была создана группа «Здоровая спина». Целью исследования была разработка и проведение комплексов ЛФК для поддержания здоровья позвоночника, длительное использование специальных программ реабилитации при выявлении клинических признаков остеохондроза, с применением ЛФК и гидрокинезотерапии как ведущих методов консервативного лечения.

Материалы и методы. Обследовано 40 человек различного возраста: от 35 до 65 лет, из них 15 мужчин и 25 женщин. На исследование принимались лица с установленным диагнозом остеохондроз шейно-грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника. В первичный осмотр врачом ЛФК входили: оценка жалоб, определение подвижности позвоночника и амплитуды движений конечностей, мышечного тонуса (тонусометрия) в баллах и мышечной силы (динамометрия); определение силы мышц живота и силы мышц спины; функциональные пробы Штанге и Генчи. Контрольная группа состояла из 10 человек. Процедуры ЛФК проходили еженедельно, групповым методом в течение 4 месяцев продолжительностью до 55 минут. В начале, середине и по завершению исследования оценивалась динамика функциональных проб и оценка состояния пациентов. В комплекс ЛФК включались: дыхательные упражнения, упражнения на сопротивление мышц шеи в изометрическом режиме; изотонические и статические упражнения; упражнения на расслабление мышц туловища и суставов конечностей; общеразвивающие упражнения и специальные упражнения в изометрическом режиме. 15 пациентов дополнительно проходили реабилитацию гидрокинезотерапией - 10 сеансов, включающих выполнение специальных упражнений (20 мин.) и свободного плавания (20 мин.) Хранение результатов исследования и первичную обработку данных проводили в базе данных «MicrosoftOfficeExcel 2019». Все полученные данные сравнивались с контрольной группой и подвергались статистической обработке с помощью программы Statistica v5.0.

Результаты и их обсуждение. Применение разработанных нами комплексов ЛФК позволило значительно уменьшить последствия дегенеративно-дистрофических изменений в мышечном аппарате. Клинически выявлено снижение степени выраженности, либо полное устранение болевого синдрома, повышение силовой выносливости мышц спины и живота, увеличение объема движений в межпозвоночных суставах, благодаря этому увеличились двигательные возможности пациентов. В результате реабилитационных мероприятий отмечалось достоверное улучшение функциональных проб у пациентов, по сравнению с показателями, полученными при первичном осмотре. Сила мышц живота возросла с $52,3 \pm 0,17$ с. до $90,2 \pm 2,08$ с. $p < 0,01$; сила мышц спины увеличилась с $63,1 \pm 0,34$ с до $88,4 \pm 1,58$ с $p < 0,01$. Достоверно увеличивались пробы Штанге и Генчи. Особая эффективность реабилитации получена нами при сочетании программы реабилитации с гидрокинезотерапией $53,1 \pm 0,21$ с до $103,4 \pm 1,02$ с $p < 0,01$.

Выводы. Динамика изученных показателей убедительно доказывает, что предлагаемые нами комплексы ЛФК, их направленность, срок и частота применения, длительность курса оказывают выраженное положительное действие.