

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Алина Борисовна Бугулова

студент, Северо-Осетинская государственная медицинская академия РФ, г. Владикавказ

Багаева Динара Алексеевна

студент, Северо-Осетинская государственная медицинская академия РФ, г. Владикавказ

Ростиашвили Елена Юрьевна

научный руководитель, старший преподаватель кафедры общей гигиены и физической культуры, Северо-Осетинская Государственная Медицинская Академия РФ, г. Владикавказ

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AND MASSAGE AS A MEANS OF REHABILITATION FOR CERVICAL OSTEOCHONDROSIS

Alina Bugulova

Student of North Ossetian State Medical Academy, Russia, Vladikavkaz

Dinara Bagaeva

Student of North Ossetian State Medical Academy, Russia, Vladikavkaz

Elena Rostiashvily

Scientific supervisor, Senior lecturer of the department of general hygiene and Physical culture, North Ossetian State Medical Academy, Russia, Vladikavkaz

Аннотация. Хотим рассказать о возможности использования у пациентов с шейным остеохондрозом комплекса лечебной физической культуры для повышения эффективности терапии.

Abstract. We would like to tell you about the possibility of using a complex of therapeutic physical culture in patients with cervical osteochondrosis to increase the effectiveness of therapy.

Ключевые слова: osteochondrosis, treatment, patient, physical culture.

Keywords: osteochondrosis, treatment, patient, physical culture.

На новой ступени развития человечества сохранение и поддержание здоровья становится

важнейшей потребностью человека. Активная жизнь является определяющим фактором в гармоничном развитии личности и ее интегрировании в социум. Остеохондроз позвоночника — представляет собой дегенеративные изменения, которые в дальнейшем затрагивают межпозвонковые диски, суставы, связки и другие ткани и образуют позвоночно-двигательный сегмент (ПДС). При этом заболевании первично поражаются межпозвонковые диски и вторично — другие отделы позвоночника и опорно-двигательного аппарата. Считается, что наибольшая распространенность этого заболевания встречается у относительно молодых людей и людей среднего возраста, имеющих тенденцию к уменьшению в пожилом и старческом возрасте. На начальном этапе развитие шейного остеохондроза заметить сразу практически невозможно, никаких неприятных или болезненных ощущений он не вызывает. На этой стадии с болезнью можно справиться с помощью одной лечебной физкультуры. Также требуется изменить рацион и отказаться от вредных привычек, особенно от курения. *Ведущее значение в этом периоде имеет лечебная физкультура, направленная на укрепление мышц спины, межлопаточной области, брюшного пресса, ягодиц, на формирование навыков правильной осанки, правильного стереотипа движения, а также обеспечивающая постизометрическую мышечную релаксацию. Занятия ЛФК комбинируются с методами физиотерапии, способствующими укреплению мышечного корсета - электростимуляцией мышц спины и массажем при заболеваниях позвоночника, массажем пояснично-крестцового отдела позвоночника, массажем шейно-грудного отдела позвоночника, мануальной терапией при заболеваниях костной системы, массажем спины медицинским.* Лечебная физическая культура назначается во время острой фазы заболевания, которая включает в себя упражнения, направленные на усиление кровотока и активизацию лимфооттока во всех группах мышц и суставов, упражнения на расслабление мышечного каркаса верхних конечностей. Во время тренировки также необходимо следить за дыханием, выполнять общеукрепляющие упражнения. К сожалению, активное движение шеи невозможно полностью исключить, так как в повседневной жизни постоянно требуется выполнять движения головой. На этапе проведения массажа проводятся процедуры, которые оказывают механическое и рефлекторное воздействие на все тело в виде растирания и надавливания, которые выполняются, разумеется, на поверхности тела человека руками и с помощью специальных приборов через воздух, воду или другие среды, для получения максимального лечебного эффекта. Вообще целью данного метода лечения является растяжение и расслабление спазмированных мышечных пучков шеи, спины и конечностей. Рекомендовано на всех этапах лечащему врачу контролировать соблюдение комплекса ортопедических назначений и немедикаментозного лечения для поддержания в оптимальном состоянии мышечного корсета. Массаж, применяемый при остеохондрозе включает в себя точечное воздействие на биологически активные точки на теле, в частности на спине, мануальную терапию. При шейном остеохондрозе нередко наблюдается спазм мышц верхних конечностей и плечевого пояса. Вот поэтому на данные области тела направлено применение лечебной методики. Дозировка процедур назначается в зависимости от степени поставленных задач. Соблюдение рационального двигательного режима начинается с самого начала курса реабилитации с помощью дыхательной гимнастики. Постепенно режим нагрузок расширяется: лечебную физическую культуру рационально назначать для физической реабилитации. Занятия лечебной физической культурой подразумевают два основных периода. Первый период связывают с острыми болями, ограниченной подвижностью в шейном отделе позвоночника, мышечным напряжением. В другом периоде исчезает воспаление в пораженной области с уменьшением болевого синдрома и снижением гипертонии мышц. Сочетание и последовательность реабилитации зависит от стадии остеохондроза и его клинических проявлений. В острой фазе шейного остеохондроза определяется место лечения и ортопедические изделия в виде шейного воротника. При работе по сгибанию головы рекомендуется носить поддерживающий воротник. Для предотвращения рецидива рекомендуется плавание. Восстановление двигательной сферы в пораженной конечности предполагает нормализацию процессов в коре головного мозга.

Список литературы:

1. Акимов Г.А., Филимонов Н.А., Кранов М.Л. и др. Клинические синдромы шейного остеохондроза и его лечение / Военно-медицинский журнал. – 2017. – С.13-16.

2. Антонов И.П. Шейный остеохондроз: клиника, лечение и профилактика // Здоровоохранение Беларуси. – М.: Антитор, 2000. – 568 с.