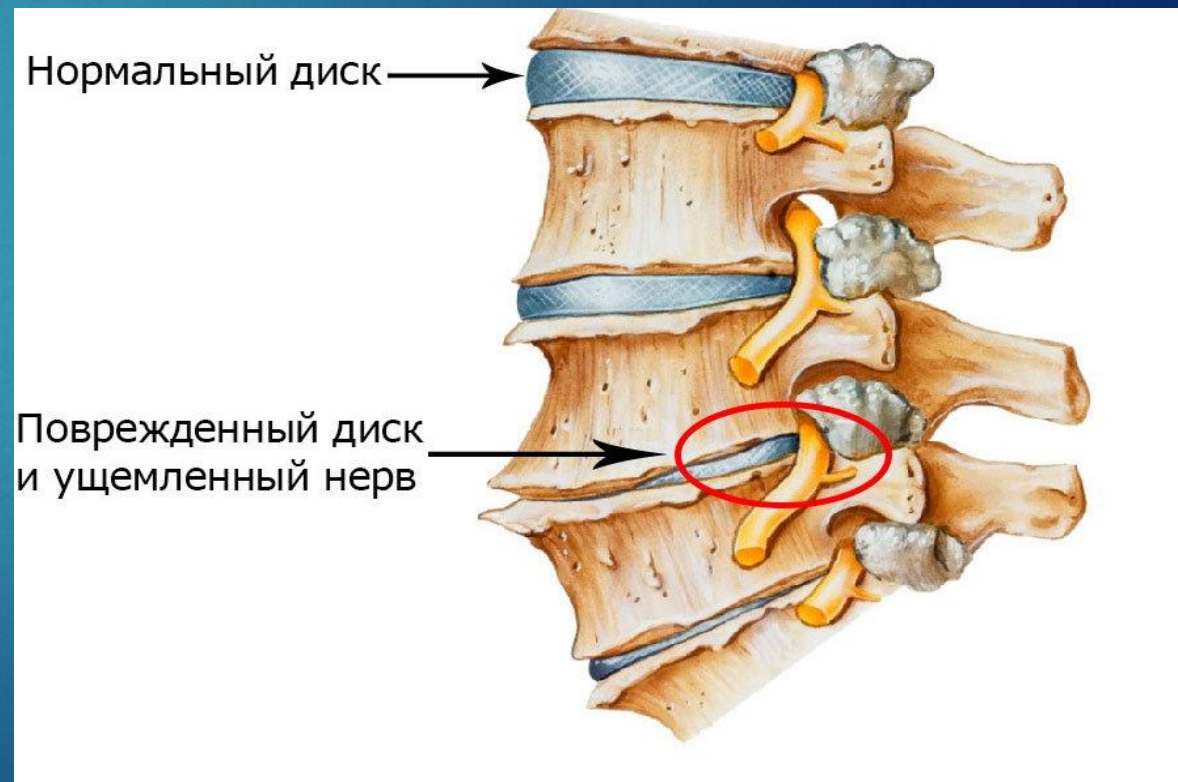




ЛФК и МАССАЖ в реабилитации больных с остеохондрозом

Остеохондроз позвоночника — дегенеративно-дистрофическое заболевание позвоночно-двигательного сегмента, поражающее первично межпозвонковый диск, а вторично — другие отделы позвоночника, опорно-двигательного аппарата и нервную систему.



Актуальность проблемы:

- 1). Широкое распространение
- 2). Выраженность инвалидизирующих болевых синдромов
- 3). Полиэтиологичность
- 4). Отсутствие единого подхода к решению проблемы
- 5). Недостаточная эффективность лечения

Причины возникновения:

Заболевания эндокринной системы

Неправильное развитие скелетно-мышечной системы

Любые травмы спины, поясниц, шеи

Малоактивный образ жизни

Ожирение

Злоупотребление алкоголем и никотином

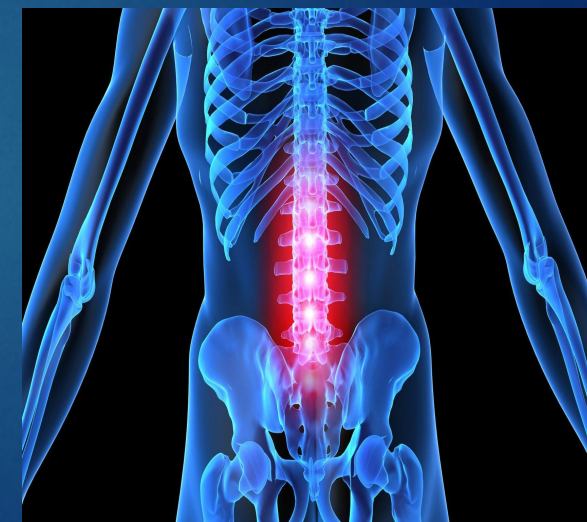
Наследственность

Постоянные психологические и физические нагрузки

Женщины на разных стадиях беременности часто

сталкиваются с проявлениями остеохондроза.

Остеохондроз бывает :



Стадии развития остеохондроза



Главные симптомы, говорящие о развитии остеохондроза:

- ▶ Появляются боли в области шеи, груди, поясницы и ребер.
- ▶ Возникает скованность движений при поворотах, наклонах и быстрой ходьбе, беге. При поднятии тяжестей появляются кратковременные боли.
- ▶ Неожиданные и очень болезненные спазмы мышц ног и рук.
- ▶ Резкие боли в области груди, сильно напоминающие прединфарктное состояние.
- ▶ Теряется частично или полностью чувствительность пальцев.
- ▶ Бессистемная мышечная гипотония.
- ▶ Резкое снижение работоспособности, высокая утомляемость, потеря остроты зрения.

▶

Возможные осложнения

- ▶ Появление резких, продолжительных болей в голове, мигреней и головокружений.
- ▶ Проблемы в шейном отделе позвоночника могут привести к резкой потере зрения.
- ▶ Развитие остеохондроза может стать причиной возникновения вегетативной дисфункции.
- ▶ Большие нагрузки и отсутствие системного лечения становятся причиной межпозвоночной грыжи.
- ▶ Длительное развитие остеохондроза без квалифицированного лечения приводит к стенозу позвоночных каналов, спондилезу, остеофитозу.
- ▶

Лечение больных с остеохондрозом позвоночника включает различные ортопедические, медикаментозные и физиотерапевтические методы, а также средства лечебной физкультуры (ЛФК):

- двигательный режим
- физические упражнения
- массаж
- тракционное лечение



Лечебная физическая культура при остеохондрозе





Лечебная физкультура – ведущий метод консервативного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА), основанный на применении дозированных нагрузок, направленных на декомпрессию нервных корешков, коррекцию и укрепление мышечного корсета, увеличение объема и выработки определенного стереотипа движений и правильной осанки, придание связочно-мышечному аппарату необходимой гибкости, а также на профилактику осложнений.

В результате выполнения упражнений улучшается:



Восстановительное лечение должно учитывать индивидуальные особенности организма больного:

Локализацию
патологического процесса

Стадию заболевания

Индивидуальные
особенности организма

Возраст

Переносимость нагрузок



Показания и противопоказания к лечебной физкультуре при остеохондрозе позвоночника

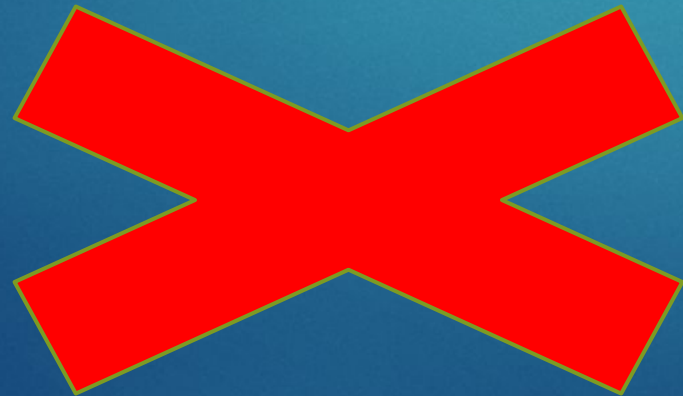
Показания:

- подострая и хроническая стадия остеохондроза
- клинически проявляющиеся синдромы остеохондроза
- послеоперационный период после удаления грыжи диска



Противопоказания:

- общие противопоказания к применению средств ЛФК;
- нарастание проявлений мышечных синдромов,
- компрессионный синдром, требующий хирургического вмешательства,
- приступы нарушения вертебробазилярного кровообращения,
- выраженный болевой синдром.



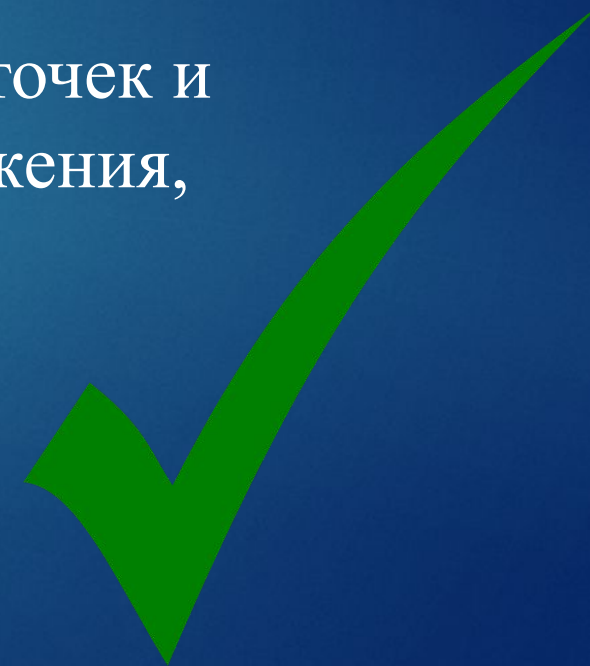
МАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА



Показания и противопоказания к применению массажа при остеохондрозе:

Показания :

- подострая стадия остеохондроза после стихания острых явлений,
- при намечающейся тенденции к стиханию острых болей,
- уменьшение болезненности при пальпации болевых точек и уменьшение выраженного симптоматического напряжения,
- при нормальной температуре тела.



Общие противопоказания к массажу:

- острые боли, требующие применения иммобилизации позвоночника (постельный режим, щит, корсет, воротник Шанца), болеутоляющих средств,
- выраженное раздражение симптоматического сплетения позвоночной артерии,
- при острых, режущих болях, увеличивающихся при движении в пояснице, период люмбаго и миозите.



Задачи массажа:

- ▶ 1. уменьшение болевых ощущений
- ▶ 2. улучшение кровообращения и обменных процессов в зоне повреждения
- ▶ 3. профилактика неврогенных контрактур мышц
- ▶ 4. исправление нарушений осанки
- ▶ 5. восстановление функций периферической нервной системы
- ▶ 6. способствование увеличению расстояния между отдельными позвоночными сегментами
- ▶ 7. способствование уменьшению отека в тканях, располагающихся в области межпозвонковых отверстий
- ▶ 8. восстановление нормальной амплитуды движений в позвоночнике
- ▶ 9. предупреждение трофических изменений

Профилактика остеохондроза ПОЗВОНОЧНИКА

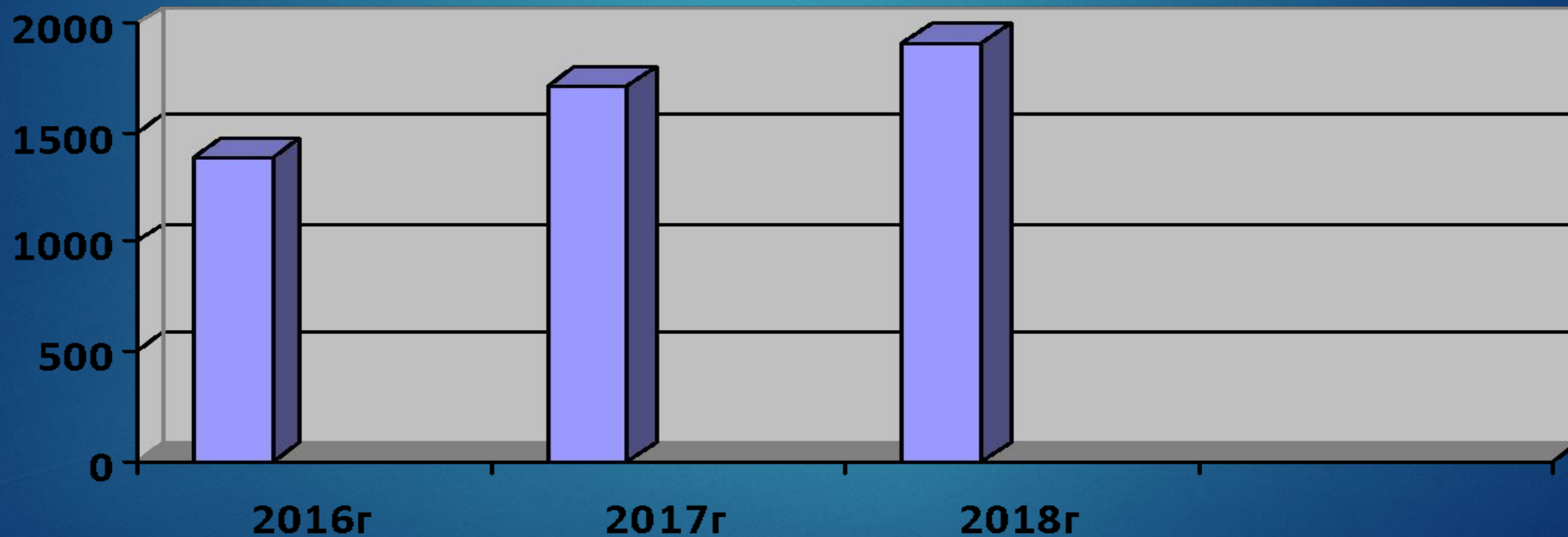
- ▶ 1. Научиться уменьшать нагрузку на позвоночник в повседневной жизни и на производстве, соблюдать гигиену поз и движений.
- ▶ 2. Исключить переохлаждение, пребывание в сырости и на сквозняках. В зимнее время носить поясничный пояс-корсет.
- ▶ 3. Заниматься лечебной физкультурой. Постепенно укрепить мышцы спины и брюшного пресса, поддерживающие позвоночник.
- ▶ 4. Исключить интоксикации, снижающие защитные силы организма: никотин, спиртное, грипп, ангины и др.
- ▶ 5. Не переедать, не набирать вес, не увеличивать нагрузку на позвоночник.
- ▶ 6. Еженедельная баня (парная или сауна) – способ самоочищения организма, улучшения обмена веществ и функций позвоночника.
- ▶ 7. Ежемесячно проводить 7-10 дневный профилактический курс

- ▶ 8. Не находиться длительно в сидячем положении.
- ▶ 9. Стоять всегда прямо: держать осанку. Это создает равномерность нагрузки на различные отделы позвоночника.
- ▶ 10. Ограничить сгибание туловища без опоры.
- ▶ 11. При длительном нахождении в положении стоя должна быть опора для головы, туловища, рук, ног.
- ▶ 12. Длительная вертикальная нагрузка (стоя) требует непременно разгрузки (лежа). Не ходить долго (более 1-2 часов) на высоких каблуках.
- ▶ 13. Стараться производственную и домашнюю работу выполнять с максимально выпрямленной спиной, в вертикальном положении. Ограничить время пребывания в вынужденной позе сгибания или разгибания.
- ▶ 14. Сидеть с максимально выпрямленной спиной.
- ▶ 15. Исключить или ограничить время пребывания в вынужденной (физиологически невыгодной) позе сгибания в положении сидя. 16Через

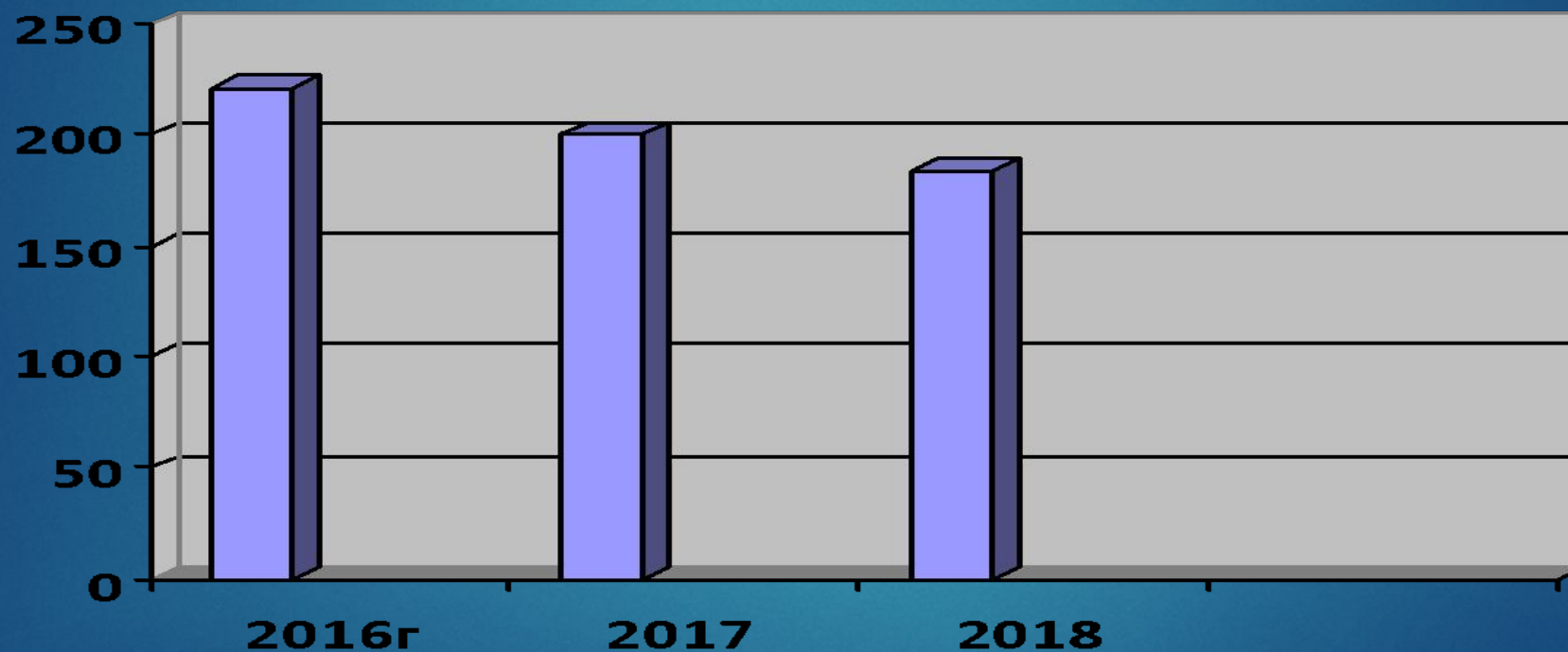
АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА В РАСКАЗОВСКОЙ ЦРБ.



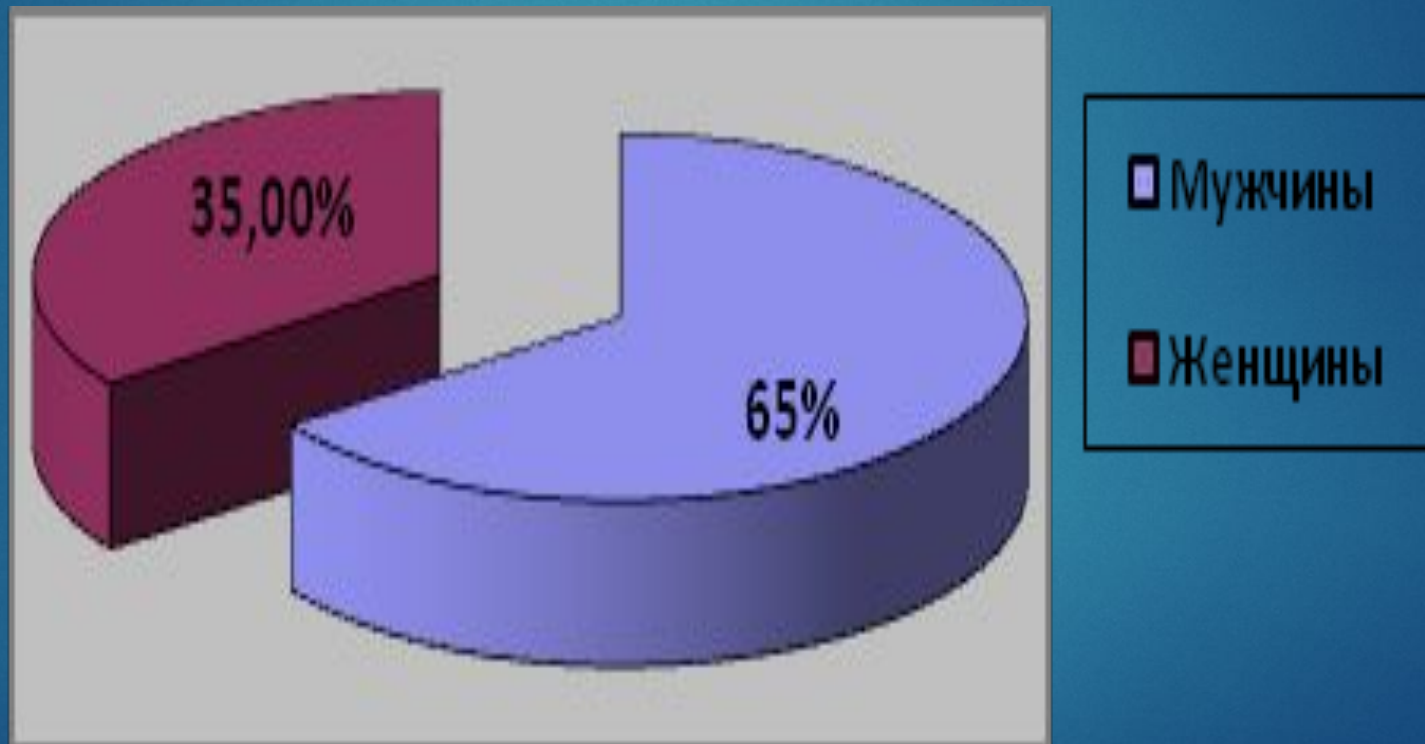
Анализ статистических данных показывает, что отмечается рост заболеваемости остеохондрозом позвоночника по г. Рассказово за период 2016 - 2018 годы. Если в 2016 году всего по Рассказово было зарегистрировано 1389 случаев заболевания, то в 2017 данный показатель вырос на 18,8% - 1712, а в 2018 году лиц, страдающих остеохондрозом позвоночника, стало еще на 11,6% больше-1912.



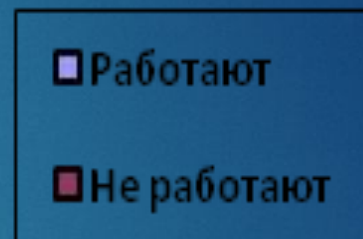
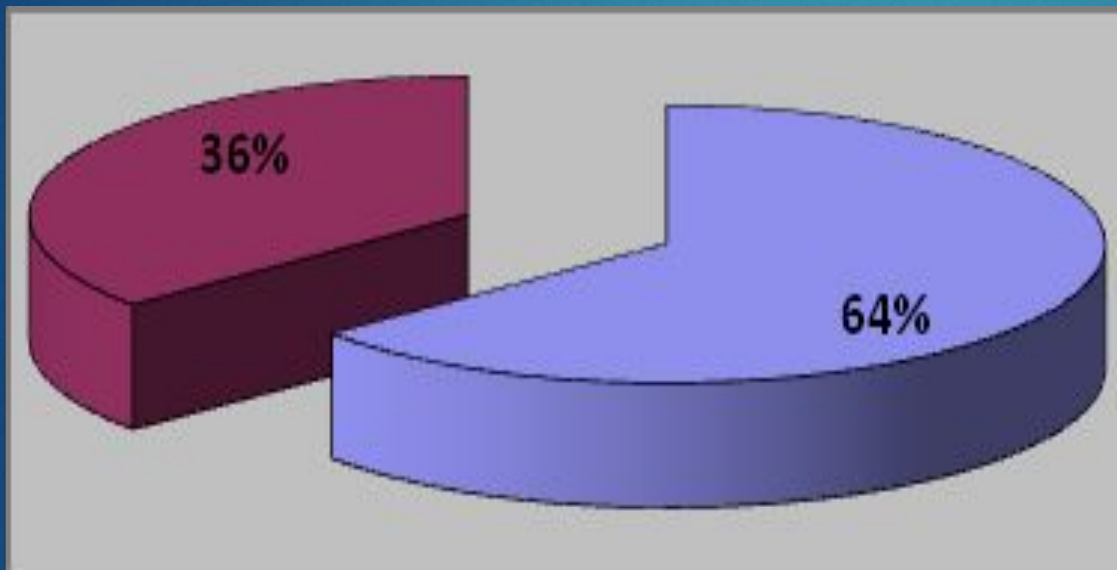
Однако, несмотря на рост заболеваемости остеохондрозом позвоночника, количество пациентов, поставленных на диспансерный учет, с каждым годом уменьшается.



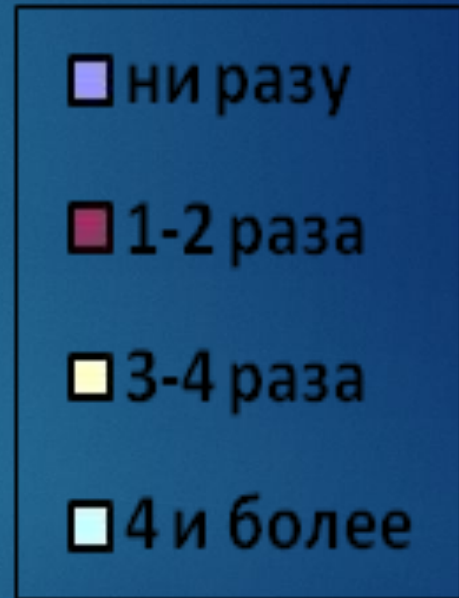
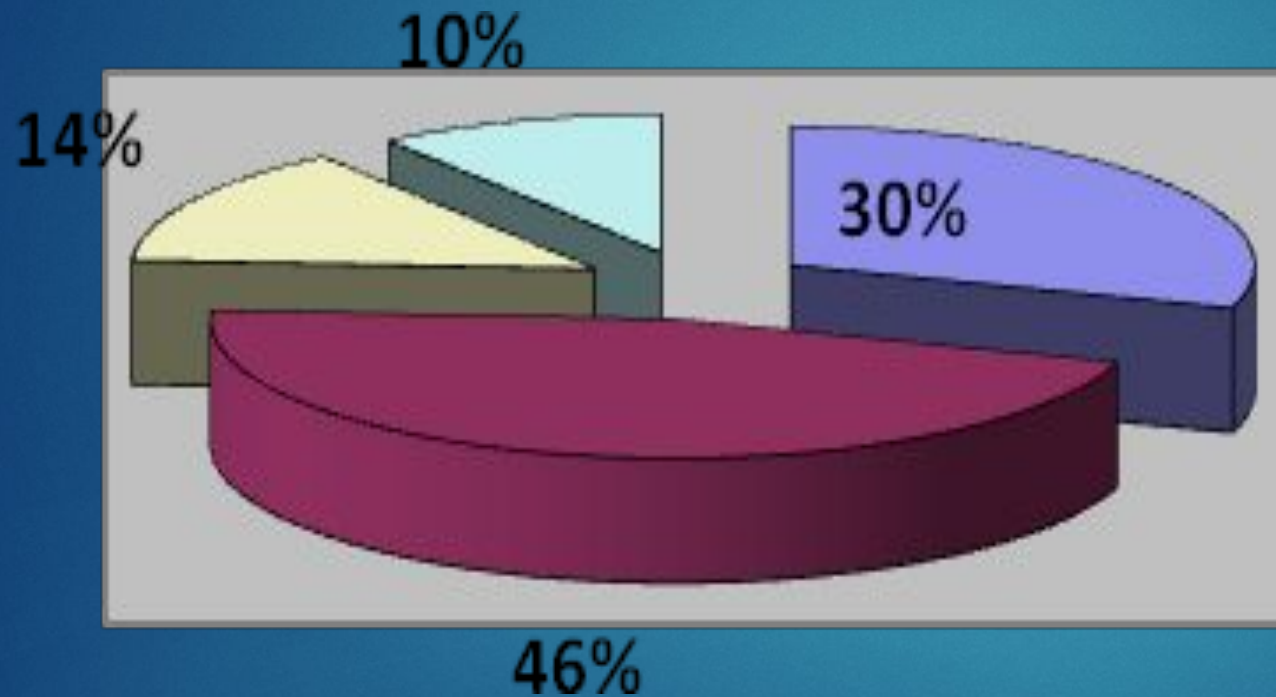
Частота заболеваемости остеохондрозом позвоночника по половому признаку в процентах



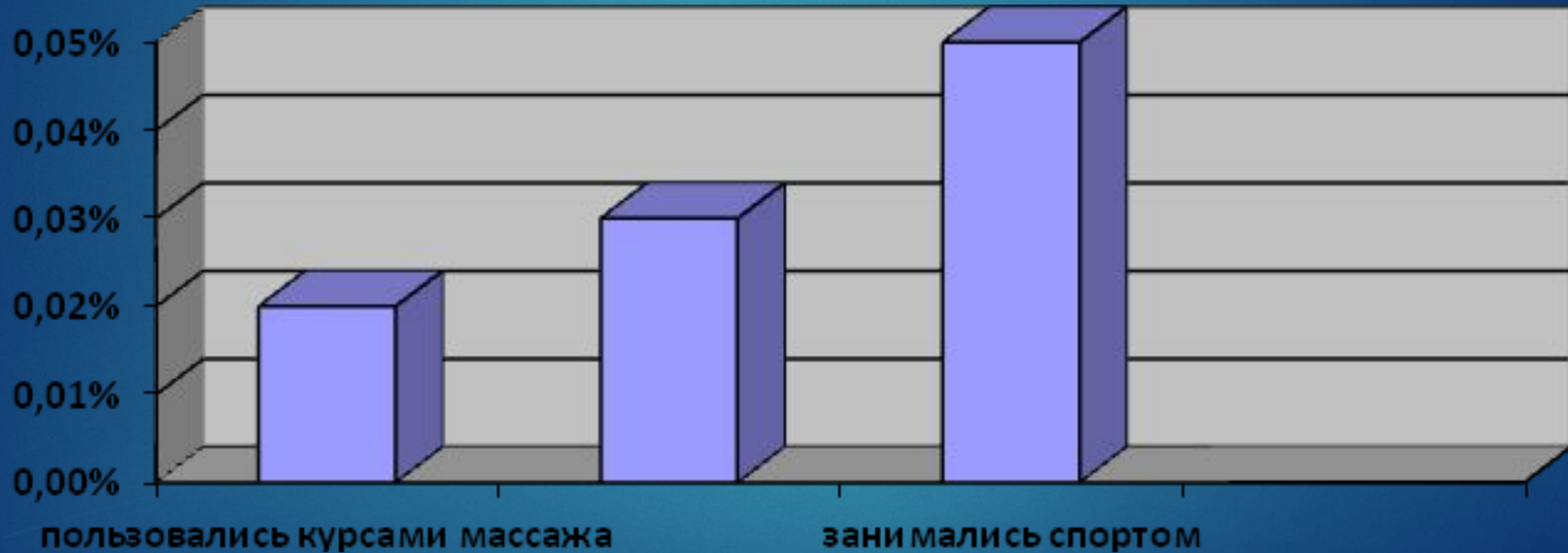
Представители рабочих специальностей / неработающие:



Госпитализации пациентов с остеохондрозом позвоночника по поводу обострений заболевания показал:

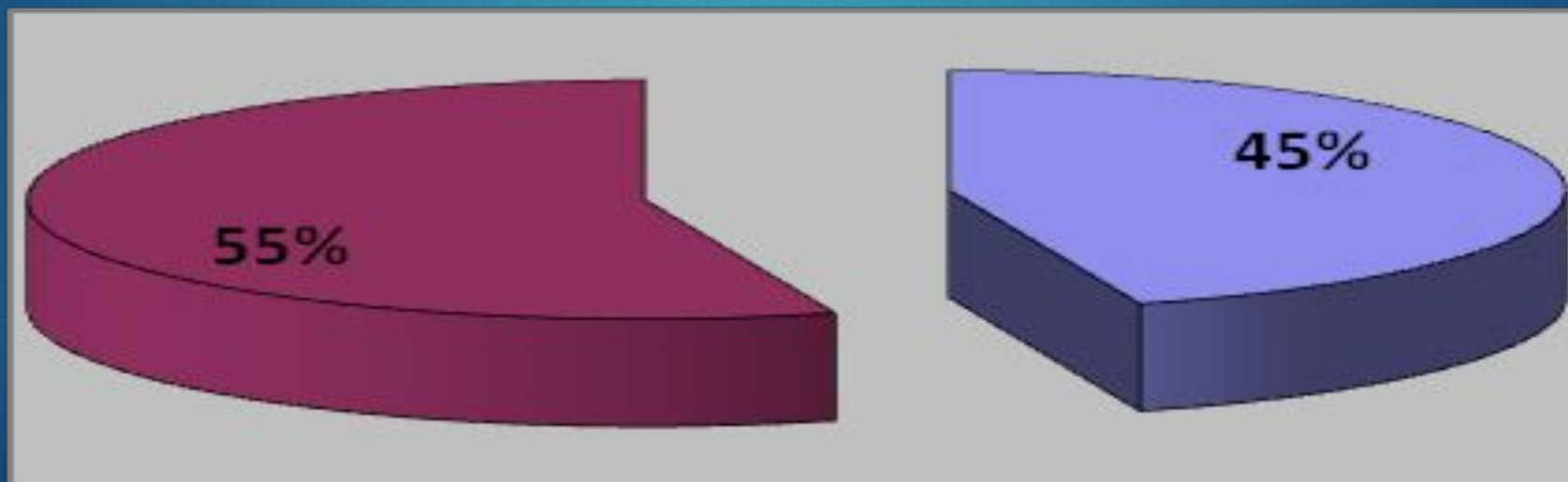


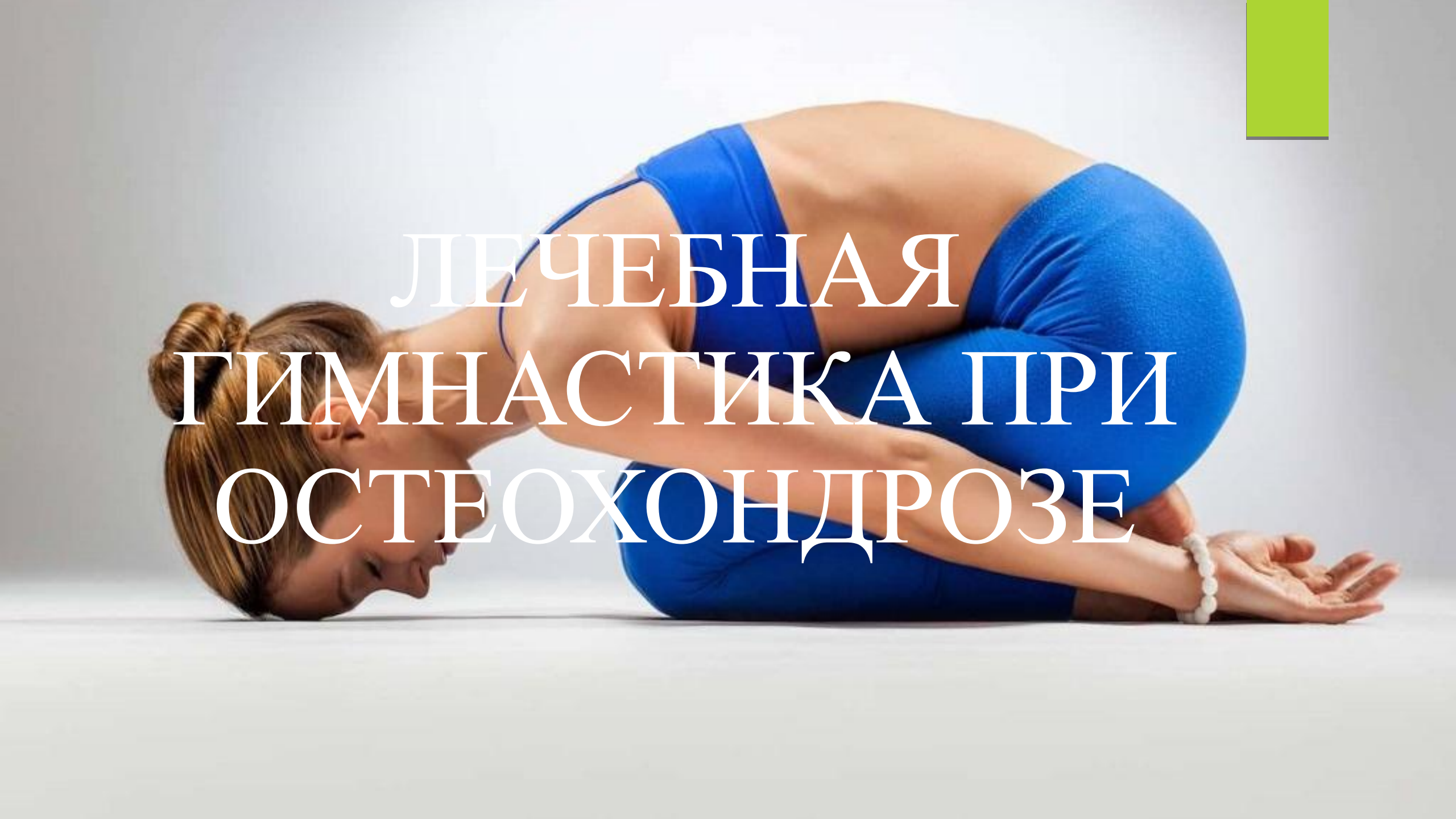
Можно сделать вывод, что основная масса пациентов с остеохондрозом позвоночника никогда не проводили профилактики данного заболевания.



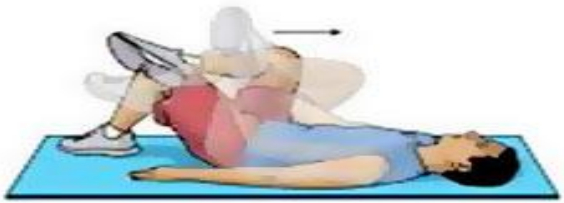
Данные анкетирования показывают, что 45% пациентов из общего числа находятся на инвалидности по данному заболеванию

□ Имеют инвалидность ■ Не имеют инвалидности





ЛЕЧЕБНАЯ
ГИМНАСТИКА ПРИ
ОСТЕОХОНДРОЗЕ



Упражнения для укрепления мышц СПИНЫ

Упражнение №1

Исходное положение - Лежа на спине



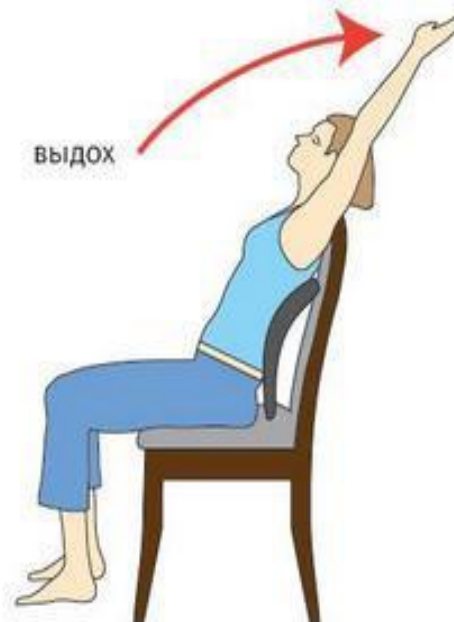
Упражнение №2

Исходное положение - Лежа на боку



Упражнение №3

Исходное положение - Сидя на стуле



Упражнения для укрепления
МЫШЦ СПИНЫ

ГИМНАСТИКА ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ:

- ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ,
- ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ,
- ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯХ,
- ВЕРТЕБРОБАЗИЛЯРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ,
- ХРОНИЧЕСКОЙ ИШЕМИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА,
- ГРЫЖАХ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.



Метроном

Наклоните голову к правому плечу, зафиксируйте положение на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в другую сторону.

Относится к разряду общих упражнений. Направлено на проработку межпоперечных мышц между позвонками.



Пружина

Опустите подбородок вниз, зафиксируйте положение на несколько секунд, а затем вытяните его вперед и слегка вверх (вновь зафиксируйте положение).

Упражнение сложное. Важно соблюдать все технические моменты при его исполнении. Оно служит для проработки глубоких мышц шеи и головы, расположенных под затылком. Это те мышцы, которые расположены на уровне 1-го и 2-го шейных позвонков.



Гусь

Исходное положение – шея выпрямлена, подбородок параллельно полу. Вытяните голову вперед (подбородок не опускайте и не поднимайте), из этого положения поверните ее вправо и потянитесь подбородком к правому плечу. Зафиксируйте положение и вернитесь в ИП. Повторите в другую сторону.

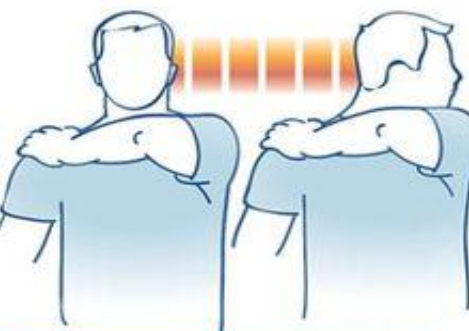
Этим упражнением мы прорабатываем 6-й, 7-й шейные и 1-й грудной позвонки. Служит для снятия иррадирующей боли в голове.



Взгляд в небо

Поверните голову вправо до максимально возможного положения, зафиксируйте положение на 30 секунд. Выполните упражнение в другую сторону.

Это микроанатомическое упражнение, которое служит для проработки прямой мышцы головы. Именно эта мышца чаще всего зажимает позвоночные артерии и вены, блокирует движения головы.



Рамка

Как и предыдущее, но включите в работу еще и плечевой пояс. Для этого положите ладонь правой руки на левое плечо (локоть параллельно полу, ладонь второй руки – на колене), поверните голову вправо, держите напряжение 30 секунд. Поменяйте положение рук и повторите в другую сторону.

Упражнение служит для проработки так называемых лестничных мышц. Помогает при синдроме плечевого сплетения



Факир

Вновь поменяйте положение рук. Теперь через стороны поднимите их вверх, слегка согните в локтях и соедините ладони над головой. Выполняйте повороты, как в предыдущих упражнениях, не забывая фиксировать положение головы.

Применяется для повышения координации и стабильности шейно-грудного отдела позвоночника.



Цапля

Исходное положение – сидя, руки на коленях, подбородок параллельно полу. Отводите выпрямленные руки вниз и слегка назад, голову при этом тяните вверх. Держите напряжение 30 секунд и возвращайтесь в ИП.

Упражнение комплексно влияет на шейно-грудной отдел позвоночника вместе с плечевым поясом.

иш
пшчм вингшржл вш
лечебная гимнастика



Поочередно выполняйте подъемы левой и правой ноги. Не сгибайте в коленях.



Делайте выпады



В положении лежа вытягивайте живот



Сгибайте и разгибайте ноги в коленях



Приседайте у стены

Лечебная гимнастика
для поясничного отдела

**Спасибо
за внимание!**