

Лечебная физкультура при остеохондрозе шейного отдела позвоночника

Презентацию сделал:
Студент группы П-33
Якакутов Владислав
2015г.

- ▶ Борьба с остеохондрозом должна быть активной и комплексной. Для профилактики и лечения этого недуга наиболее эффективны:
- ▶ Массаж или самомассаж;
- ▶ Вытяжение;
- ▶ ЛФК.
- ▶ Изменения в позвонках приводят к невралгическим симптомам – корешковым болям различной локализации. Могут возникать головокружения, боли в руках и области сердца, межреберные боли. Если не проводить профилактику, эти симптомы нарастают. Рассмотрим одну из эффективных мер борьбы – ЛФК при остеохондрозе шейного отдела.



«Остеохондроз шейного отдела лучше не запускать. Этот отдел хоть и невелик, но наличие в нём множества мелких проблем в конечном итоге может решить исход больших, жизненно важных дел для человека».

И.М.Данилов

Рекомендации к выполнению ЛФК

Методики, которые вам предложены, не потребуют специального тренажерного зала и инвентаря.

- ▶ Для этого потребуется коврик и хорошо проветренное помещение.
- ▶ Гимнастика при остеохондрозе шейного отдела должна проводиться в удобной одежде.
- ▶ Поскольку при выполнении упражнений затрудняется дыхание, их следует чередовать с дыхательной гимнастикой.
- ▶ Нагрузку увеличивайте постепенно. Если при выполнении упражнений возникнут какие-то изменения с сердцем, занятия следует прекратить и проконсультироваться с доктором.
- ▶ При появлении болей, ЛФК следует заменить упражнениями на расслабление и растяжение.
- ▶ Контролируйте пульс.
- ▶ При острых болях, упражнения с отягощением и отведением рук временно исключают до исчезновения болезненных ощущений.
- ▶ Программу занятий и комплекс упражнений выбирайте после консультации с врачом.

Эффекты от ЛФК

При шейном остеохондрозе ЛФК может давать следующие эффекты:

- ▶ Улучшается кровообращение;
- ▶ Укрепляется мышечный корсет;
- ▶ Устраняется низкая подвижность позвонков;
- ▶ Увеличивается объем движений;
- ▶ Происходит восстановление нервов, уменьшаются боли.



Противопоказания к проведению ЛФК

Не всегда можно проводить комплексы ЛФК. Рассмотрим противопоказания:

- ▶ Заболевания в острой форме или обострение хронических.
- ▶ Острые инфекционные заболевания.
- ▶ Инфаркт миокарда.
- ▶ Новообразования (злокачественные и доброкачественные опухоли).
- ▶ Аневризмы сердца и аорты.
- ▶ Угроза кровотечений.
- ▶ Тахикардия и аритмия.
- ▶ Артериальная гипертензия.
- ▶ Близорукость со значительными изменениями глазного дна.
- ▶ Сахарный диабет (тяжелая форма).

Динамические упражнения

В основу динамических ЛФК упражнений положена внешняя работа, которая сопровождается периодами сокращения и расслабления мышц.

№1

Исходное положение (и.п.): стоя.

Поднимите руки на вдохе вверх, потянитесь и посмотрите на них. На выдохе возвращайтесь в и.п.

На вдохе правую руку отведите в сторону, одновременно поворачивая туловище, и посмотрите на нее. Вернитесь в и.п. на выдохе

Тоже сделайте и с левой рукой. Повторить упражнение по пять раз.

№2

И.п. – как при упражнении №1. Медленно поворачивайте голову по сторонам, затем вверх и вниз.

Повторяйте упражнения в каждую сторону по пять раз.

№3

В том же и.п. на вдохе локти отведите назад и сведите лопатки. На выдохе локти направьте вперед.

Повторяйте пять раз.

№4

И.п. – стоя с отведенными по сторонам руками, ноги врозь.

Делайте вращательные движения руками назад. С каждым движением увеличивайте амплитуду.

Повторяйте пять раз.

№5

И.п. – как в упражнении №1.

Сделайте на вдохе пружинящий наклон вправо, при этом поверните голову влево. На выдохе правую руку поднимите над головой. Вернитесь в и.п. на вдохе. В каждую сторону повторите по пять раз.

№6

И.п. – стоя.

На вдохе станьте на носочки, поднимая руки вверх и прогибаясь, посмотрите на руки. Руки отведете в стороны, положите их на колени и делайте пружинистые приседания. На выдохе старайтесь головой коснуться коленей. Повторите пять раз.

№7

И.п. – стоя, отведите руки влево параллельно и посмотрите на кисти.

Отставьте правую ногу, левую перенесите назад и скрестите с правой ногой. Опишите при этом круг руками. При этом смотрите на руки. Бедра должны быть неподвижными.

Повторите пять.

№8

И.п. – лягте на живот.

На вдохе прогнитесь и затем поднимите вверх руки и как можно выше. Посмотрите на кисти рук. Вернитесь в и.п. на выдохе.

Повторите пять раз.

№9

И.п. – стоя.

Левую ногу отставьте в сторону посмотрите влево и подпрыгните на правой ноге. На каждой ноге сделайте до 10 прыжков.

После упражнения перейдите на ходьбу, уменьшая постепенно темп.

№10

И.п. – Станьте и вытяните руки перед собой

Отводите руки по сторонам и сводите их вместе.

Повторите пять раз.

Статические упражнения

Особенность статических упражнений в том, что для их выполнения требуется максимальное усилие мышц, которые воздействуют на неподвижный объект или удерживают неудобное положение тела.

Этот комплекс ЛФК можно применять при шейно-грудном остеохондрозе. Они увеличивают гибкость и повышают обменные процессы в области позвоночника, способствуют восстановлению нервов.

Условия выполнения упражнений

- ▶ Упражнения без отягощения – с усилием напрягают мышцы, движения делают очень медленно.
- ▶ Упражнения с отягощением – максимально напрягают мышцы, амплитуда движений минимальная.
- ▶ В качестве нагрузки используют собственный вес, совершают движения медленно, с усилием напрягая мышцы и удерживая насколько можно дольше позу.
- ▶ Методика предусматривает сочетание с медитацией (концентрацией внимания на определенный отдел позвоночника).

Комплекс упражнений

Этот комплекс ЛФК при остеохондрозе шейного отдела дополняет динамические упражнения.

▶ №1

И.п. – сидя.

Напрягите мышцы и с максимальным усилием поверните вправо голову, посмотрите на медленном вдохе за спину вниз. Примите и.п., расслабьте мышцы на выдохе. Тоже сделайте в другую сторону.

Напрягите мышцы и с усилием наклоните голову влево на вдохе, при этом стремитесь коснуться ухом левого плеча. Тоже сделайте в другую сторону.

Наклоните с усилием голову назад на вдохе и удержите положение. Расслабьтесь мышцы.

Наклоните с усилием голову вперед на вдохе и коснитесь подбородком груди. И.п.

В каждом положении оставайтесь не меньше 5 секунд. Каждое движение повторите по два раза.

▶ №2

И.п. – стоя, поставьте ноги врозь, разведите руки ладонями вверх и в стороны и согните в локтях.

Напрягите мышцы. На вдохе с силой сведите лопатки. И.п. Повторите пять раз.

▶ №3

И.п. – руки поднимите вверх и разведите стороны. Встаньте на носочки, прогнитесь и посмотрите на руки.

Затем немного согните колени. Отведите в стороны руки и положите на колени. Коснитесь подбородком груди на выдохе.

Повторите пять раз.

№4

И.п. – стоя.

Сомкните ладони и приложите их к правой щеке. Не изменяя положения головы на вдохе, напряжением мышц давите на сомкнутые ладони. Примите и.п. на выдохе, расслабив мышцы. Повторите движения в другую сторону.

На вдохе, напрягая мышцы, давите лбом кулаки, как будто преодолеваете препятствие. На выдохе примите и.п.

Упражнения выполняйте медленно, максимально расслабляя мышцы между фазами. Удерживайте напряжение мышц в течение 5 секунд.

Обхватите ладонями с сомкнутыми пальцами шею и голову. Преодолевайте сопротивление рук, напрягая мышцы, и стремитесь руками потянуть вверх голову на вдохе. На выдохе примите и.п.

Повторите упражнение пять раз.

№5

И.п. – сидя.

Сделайте самомассаж головы и шеи. Сначала выполните легкие поглаживания, растирания, заканчивая легкими поглаживаниями. Это снимет напряжение и подготовит вас к следующему упражнению.

№6

И.п. – на животе.

Наклоните голову и прикоснитесь подбородком груди, руками надавите область затылка, преодолевая напряжение шеи. Выполняйте 10 секунд.

Отклоните голову максимально назад, руками давите на затылок, преодолевая напряжение шеи. Выполняйте 10 секунд.

Повторите каждое по 3 раза.

Сомкните пальцы рук и положите на них лоб. Расслабьте мышцы в течение 10 секунд.

№7

И.п. – на боку, ладонь положите на живот.

На медленном вдохе выпячивайте живот, на медленном выдохе – втягивайте.

Повторите пять раз.

№8

И.п. – на животе.

Обопритесь локтем правой руки о пол, подбородок положите на ладонь. Левую положите на затылок. Голову наклоните влево с усилием, помогая руками.

Удерживайте позу 10 секунд.

Повторите упражнения с другой рукой. Каждое упражнение выполняйте пять раз.

№9

И.п. – на животе, положите лоб на коврик.

Поверните голову влево, прикоснитесь ухом пола, поднимите голову на 20 секунд над полом. Вернитесь в и.п.

Все движения делайте по пять раз.

№10

После гимнастики для шейного отдела позвоночника выполните расслабляющий самомассаж шеи, делая уклон на поглаживание, растирание и глубокое разминание.

КОНЕЦ

- ▶ Информация была взята из сайта:

<http://moyaspina.ru/lfk-pri-osteohondroze-sheynogo-otdela-pozvonochnika>