

Фізична реабілітація при остеохондрозі поперекового відділу хребта

Поворознюк В.В., Паламарчук А.А., Юнусова С.В.



Остеохондроз – дегенеративно дистрофічне ураження хребта, що характеризується ураженням міжхребцевих дисків, прилеглих суглобових поверхонь і тіл хребців, зв'язкового апарату хребта.

Причини виникнення остеохондрозу

- Порушення обміну речовин в організмі, інфекції, інтоксикації;
- надмірна вага;
- травми хребта (удари, переломи);
- порушення постави;
- несприятливі екологічні умови;
- малорухливий спосіб життя;
- робота, пов'язана з підйомом ваги, частими змінами положення тулуба;
- тривалий вплив незручних поз в положенні стоячи, сидячи, лежачи,;
- надмірні фізичні навантаження, нерівномірно розвинена кістково-м'язова система;
- перевантаження хребта, пов'язані із захворюваннями стопи, а також в результаті носіння незручного взуття, високих підборів та вагітності у жінок;
- різке припинення регулярних тренувань професійними спортсменами;
- нервові перенапруження, стресові ситуації, паління;
- переохолодження, несприятливі метеоумови.

Завдання фізичної реабілітації

призупинити розвиток захворювання і зробити все можливе, щоб зникла частина патологічних змін у хребті, зникли або зменшилися симптоми (біль в спині, похолодання і оніміння рук, ніг, головні болі і т.д.).

Принципи лікування хворих на остеохондроз

- I. Комплексність лікування;
- II. Етапність та послідовність лікувальних заходів;
- III. Індивідуальність застосування лікувальних комплексів.

- Комплексне консервативне лікування включає в себе лікувальну фізкультуру, фізіотерапію, масаж, витяжіння (тракція) хребта, рефлексотерапію, медикаментозну терапію (знеболювальна блокада тригерних точок і т.д.).

На першому місці в профілактиці та лікуванні попереково-крижової болі стоїть тренування та укріплення м'язів живота, спини, сідниць і довгих розгиначів стегна.

Практичні рекомендації

- а) виконувати вправи щодня;
- б) виконувати вправи старанно, в повільному темпі, не спотворюючи самовільну форму, швидкість та інтенсивність виконуваних вправ;
- в) при виконанні вправ не затримувати дихання;
- г) періодично консультиватися з лікарем, не приховуючи від нього своєї недуги.

В заняттях ЛФК виділяємо два періоди:

- Перший період характеризується гострими болями, захисним м'язовим напруженням, обмеженням рухливості в поперековому відділі хребта;
- Другий період характеризується зниженням запальних проявів в ураженому сегменті, супроводжується зниженням больових відчуттів, усунення м'язового гіпертонуса

Комплекс лікувальної гімнастики



В.п. лежачи.
Почергові та
одномоментні
піднімання рук над
головою.

В.п. лежачи. Прямі
руки розводимо в
сторони, робимо
вдих – схрещуємо
руки перед собою,
ВИДИХ –
повертаємося у
вихідне положення.



В.п. лежачи, ліва
нога зігнута в коліні.
Згинання та
розгинання правої
ноги, ковзаючи
п'ятою по мату. Після
8-10 повторень - те
ж іншою ногою.





- В.п. лежачи, ліва нога зігнута в коліні. Відведення правої ноги в бік. Після 8-10 повторень - те ж іншою ногою.
- В.п. лежачи. Згинання рук до плечей в поєднанні з диханням.



- В.п. підняти пряму ногу вгору, і повернути у вихідне положення. Повторити 8 – 10 разів.

В.п. лежачи.
Статичне
напруження
великих сідничних
м'язів. 8-10
напружень кожне
по 4-6 с.



В.п. лежачи, ноги зігнуті
в колінах, підведення
тазу за рахунок
кіфозування
поперекового відділу
хребта.





В.п лежачи, ноги
зігнуті в колінах,
носки разом,
наклони ніг в одну та
в іншу сторону.

.В.п. лежачі на животі,права рука витягнута вперед, ліва лежить вздовж тулуба. На раз – праву руку і ліву ногу піднімаємо до гори (2-3 сек., утримуємо у такому положенні) та повертаємося у в.п. Теж саме робимо з лівою рукою та правою ногою 7-10 разів. Повторень по два, на кожне перехрещення. Відпочинок між повтореннями 10 сек.



Корекція постоваи у побути



Профілактор Євмінова

це метод який оснований на дозованому витяжінні хребта (його розвантажені), з одночасною направленою роботою глибоких м'язів хребта. Це покращує обмінні процеси, харчування та укріплення структур хребта, особливо міжхребцевих дисків, а також розвитку м'язового корсету, який захищає хребет від щоденного навантаження.



Основи принципи лікування на профілакторі Євмінова

- Контролюємо витяжіння хребта, яке забезпечує його розвантаження (при витяжінні хребта в міжхребцевих дисках зменшується тиск і відбувається усунення защемлення нервових корінців спинного мозку, що приводить до зняття больових синдромів).
- Тренування м'язів, які підтримують хребет.

Комплекс вправ на профілакторі Євмінова

В.п. лежачи на спині, руками тримаючись за ручки доски Євмінова. Носки ніг тягнемо на себе. 5 секунд напруження, 10 секунд відпочинок.





В.п. лежачи на спині,
руками тримаючись
за ручки доски
Євмінова. Одна нога
зігнута в колінному
суглобі. Робимо вдих
– ногу підтягуємо до
грудей, видих –
повертаємося у
вихідне положення.

В.п. те ж саме.
Обидві ноги зігнуті у
колінних суглобах.
Робимо вдих -
підведення тазу за
рахунок кіфозування
поперекового відділу
хребта, видих -
повертаємося у
вихідне положення.
Проводимо 6-8
повторів.



Профілактика остеохондрозу:

- обмежте вертикальні навантаження;
- забороняються різкі рухи, особливо повороти тулуба при нахилі;
- частіше змінюйте положення тіла;
- тримайте спину рівною;
- необхідно зберігати природні фізіологічні вигини хребта;
- не піднімайте і не тримайте важкі предмети на витягнутих руках;
- при перенесенні ваги намагайтеся рівномірно розподіляти навантаження;
- не слід підіймати вантаж більше 10 кг;
- носіть зручне взуття;
- регулярно виконуйте фізичні вправи.
- загартовуйте організм.
- не переохолоджуватися. .

Висновок

Заняття лікувальною гімнастикою повинні бути систематичними та регулярними. Тільки в цьому випадку можна розраховувати на максимальний позитивний ефект. При цьому необхідно враховувати свої можливості, загальний стан здоров'я, рівня тренуваності і рекомендацій лікуючого лікаря.