

Махаури М.В.,

Студентка

5 курс, педиатрический факультет

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

Четвергова А.И.,

ассистент кафедры физической культуры

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

***Аннотация:** Статья посвящена проблемам лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Рассматривается двигательная система в целом, а так же способы борьбы с ее заболеваниями. Показана эффективность физической культуры в оздоровлении и профилактических мероприятиях заболеваний.*

***Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, физическая культура, ОДА, лечебные мероприятия, скелетно-мышечный аппарат.*

***Annotation:** The article is devoted to the problems of treatment of diseases of the musculoskeletal system. It considers the motor system as a whole, as well as ways to combat its diseases. The effectiveness of physical culture in health improvement and preventive measures of diseases is shown.*

***Key words:** musculoskeletal system, physical culture, ODE, therapeutic measures, musculoskeletal system.*

Физическая культура, спортивная деятельность и здоровый образ жизни находятся в сильнейшей взаимосвязи. Негативное экологическое влияние,

настоящий ритм жизни, нахождение в окружающей среде агрессивных микроорганизмов снижают здоровье современного населения. Развитие технологий с появлением компьютеров, планшетов и смартфонов, которые облегчают повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко снизилась по сравнению с предыдущими годами. Все это отражается на ослаблении иммунитета человека, приводит к снижению его функциональных способностей, нарушениям работы скелетно-мышечного аппарата, отрицательным изменениям в работе внутренних органов и нарушению психоэмоционального статуса.

Цель работы: ознакомление с ролью физической культуры у людей имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата.

Опорно-двигательный аппарат занимает особое место в жизни людей. Это система состоящая из мышц, костей, суставов и связок которая позволяет человеку управлять его телом в пространстве. А так же обладает огромными функциональными резервами, что позволяет восстанавливаться организму после каких-либо повреждений.

В настоящее время заболевания опорно-двигательного аппарата занимают одно из первых мест среди многообразия нарушений организма человека. По распространенности они стоят на третьем месте после заболеваний пищеварительной и системы кровообращения.

Основной из причин заболевания опорно-двигательного аппарата является недостаток двигательной активности. Это происходит из-за замены ручного труда на механизированный, эволюции бытовой техники, транспортных средств и т.д. Все это неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма, способствует появлению избыточного веса тела, развитию ожирения, атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца.

Отсутствие активных движений мышц, окружающих кости, ведёт к нарушению обмена веществ в костной ткани и потере их прочности, отсюда плохая осанка, узкие плечи, впалая грудь и остальное, что вредно отражается на здоровье всех органов и систем.

За уменьшением двигательной активности в режиме дня приводит к разрыхлению суставного хряща и изменению поверхностей, сочленяющихся костей, к появлению дискомфортных ощущений, создаются условия для образования в них воспалительных процессов.

Основные причины, вызывающие заболевания ОДА:

- Малоактивный образ жизни, или работа преимущественно в положении сидя с ограниченной двигательной активностью.
- Неудовлетворительная экологическая обстановка.
- Чрезмерная двигательная активность.
- Генетическая предрасположенность.
- Перенесённые травмы (ушибы, операционные вмешательства, инсульты).
- Воспалительные заболевания, обменные болезни, осложнения после перенесённых инфекций, аутоиммунные заболевания
- Неврологические заболевания.
- Врождённые аномалии ОДА.
- Психоэмоциональное состояние (стресс)
- Изменения возрастные (снижение объём мышечной массы, мышечная атрофия).

Заболевания ОДА могут привести к тяжёлым последствиям, если своевременно не начать лечение. Ведь опорно-двигательная система составляет неотъемлемую часть жизни человека, поэтому нарушения могут повлечь за собой огромные последствия во всём организме и ухудшить качество жизни. Нарушения ОДА вызывают дискомфортные и болевые ощущения в покое и во время физической активности. Человек ощущает неудобство в повседневной жизни. Всё это приводит к нарушению психоэмоционального фона и появляется неискраемый стресс. Некоторые заболевания могут протекать хронически, что приводит к ограничению и потере трудоспособности. Часть из которых приводит к инвалидности, может снижать срок длительности жизни и в некоторых случаях заканчиваться летальным исходом.

Все заболевания опорно-двигательного аппарата делят на группы в зависимости от локализации болезни.

Заболевания позвоночника: остеохондроз, грыжа межпозвоночного диска, спондилез, сколиоз, кифоз, болезнь Бехтерева и другие.

Заболевания суставов: артрит, артроз, бурсит и другие.

Заболевания стоп: плоскостопие, косолапость, пяточная шпора, халлукс вальгус и другие. Заболевания костной ткани: остеопороз, остеомиелит и другие.

Восстановить функции конечностей после повреждения и применить лечение заболеваний помогает занятие лечебной физической культурой.

Упражнения выделяют для костно-мышечной и дыхательной систем. Первые в свою очередь подразделяются по локализации воздействия, или анатомическому принципу, - для мелких, средних и крупных мышечных групп; по степени активности больного - пассивные и активные. Первые для поражённой конечности, выполняемые больным с помощью здоровой конечности или при содействии инструктора ЛФК; активными - упражнения, выполняемые полностью самим больным. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата основной упор нужно делать на занятия направленные на укрепление костной, мышечной ткани, суставов.

Улучшение тонуса при физических упражнениях заключается в увеличении интенсивности обменных процессов в организме под действием определённой нагрузки. Тонизирующее действие занятий физической культурой обусловлено работой нервной системы. Возбуждение центральной нервной системы, и усиление деятельности желез внутренней секреции стимулируют вегетативные функции, т.е. улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, повышают обмен веществ и различные защитные реакции, в том числе и иммунобиологические. Чередование упражнений, усиливающих процессы возбуждения в центральной нервной системе (для крупных мышечных групп, с выраженным мышечным усилием в быстром темпе), с упражнениями, усиливающими процессы торможения (дыхательные

упражнения, упражнения в расслаблении мышц), способствуют восстановлению нормальной подвижности нервных процессов.

Трофическое действие физических упражнений проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшается как обменные процессы, так и процессы регенерации в организме. Занятия физическими упражнениями способствуют сокращению сроков между так называемым клиническим и функциональным выздоровлением. Успешность использования трофического действия физических упражнений во многом зависит от оптимальности применяемых при этом физических нагрузок. Формирование компенсаций достигается лечебным действием физических упражнений. Компенсация это временное или постоянное восстановление нарушенных (утраченных) функций. Процесс восстановления нарушенных и утраченных функций носит характер дозированной тренировки.

Физические упражнения способствуют улучшению функции тканей и органов, и постепенно помогают восстановить нарушенную компенсацию жизненных функций организма.

Заключение: Частые физические нагрузки хорошо воздействуют на организм людей. Помимо улучшения работы систем организма человека повышается развитие опорно-двигательного аппарата. Так же увеличивается работоспособность, и организм лучше справляется с внешними негативными воздействиями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1) А.Х. Гусалов. Физкультурно-оздоровительная группа - Москва, 1987. Стр. 150
- 2) Ю.А. Орешкин. К здоровью через физкультуру - Москва, 1990. Стр. 809
- 3) Левин С. М. Лечение и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. – М., Мир книги, 2006. Стр. 67.