

Клюкина Наталья Александровна
Старший преподаватель физической культуры (ПГАТУ) Пермский
государственный аграрно-технологический университет имени
академика Д.Н. Прянишникова
Россия, г. Пермь

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация: В данной статье я проанализирую профилактические упражнения при остеохондрозе позвоночника.

Ключевые слова: Остеохондроз, физическая культура, спорт, физические упражнения.

Klyukina Natalia Alexandrovna
Senior lecturer Department of physical
education Perm state agro
technological University named after academician
D.N. Pryanishnikov
Russia, Perm

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR OSTEOCHONDROSIS OF THE SPINE

Annotation: In this article, I will analyze preventive exercises for osteochondrosis of the spine.

Keywords: Osteochondrosis, physical culture, sports, physical exercises.

Остеохондроз - это заболевание, при котором происходит медленное разрушение межпозвоночных дисков, позвоночник утрачивает свою гибкость и

подвижность. Остеохондроз развивается очень медленно и не заметно. Первые симптомы возникают при значительных структурных изменениях в тканях. И уже сильно разрушенные диски восстановлению не поддаются. Вследствие этого запущенный остеохондроз может привести к инвалидности.

Для лечения остеохондроза используют методики консервативной терапии. Там основную роль отводят лечебной физической культуре (ЛФК). И хотя иные методы тоже дают определенный результат. Именно упражнения обеспечивают стойкий эффект и ведут к излечению. Давайте разберёмся, в чем же заключается полезность ЛФК при остеохондрозе и как правильно подобрать комплекс для каждого отдела позвоночника?

Занятия лечебной физкультурой позволяют поддерживать мышцы спины в хорошей форме. Кроме того, умеренная ежедневная нагрузка благоприятствует полноценному обмену веществ. Также с помощью упражнений стабилизируется кровоснабжение, ткани напитываются кислородом, возрастает межпозвонковое пространство, уменьшается нагрузка на диски, выправляется осанка, ликвидируются мышечные спазмы, увеличивается работоспособность, освобождаются зажатые нервные окончания, пропадает болевой синдром. Заниматься лечебной физкультурой можно и не только в специализированном кабинете ЛФК, можно заниматься и дома. Главное – это грамотно, со специалистом подобрать комплекс физических упражнений. Поскольку остеохондроз может задеть любой отдел позвоночника. Существуют разные комплексы для шейной, грудной и поясничной области. Действие которых ориентированно на определенные группы мышц.

Лечебная физкультура показана на любых фазах остеохондроза, кроме стадии обострения. ЛФК назначают при нарушениях осанки, искривлениях позвоночника, невралгиях, наличии межпозвоночных грыж. Также ЛФК является наилучшей профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата. Поэтому эти упражнения рекомендуются людям, находящимся в группе риска: это кто вынужденно подвергает позвоночник большим нагрузкам или наоборот, ведет не активный образ жизни.

К противопоказаниям ЛФК при остеохондрозе относятся: период обострения болезни; сдавливание межпозвоночной грыжей спинного мозга; нестабильность позвонков; наличие воспалительных процессов в околопозвоночных тканях.

Также есть и общие противопоказания - это вирусные и бактериальные инфекции, резкие скачки кровяного давления, наличие онкологических опухолей в позвоночнике.

Существует немало гимнастических комплексов, специально разработанных для лечения остеохондроза. Все они основаны на базовых упражнениях, но подбирать оптимальный вариант, все же, должен специалист. Чтобы занятия дали положительный результат, нужно не только строго придерживаться врачебных рекомендаций, но и соблюдать правила. Упражнения нужно выполнять регулярно от 20 до 40 минут каждый день. Лучше нужно заниматься дважды в день – утром и вечером. Аккуратно, чтобы не перенапрягать пораженный болезнью позвоночник. Длительность такого лечения может длиться от 2-3 месяцев до года и больше. В зависимости от тяжести заболевания и динамики выздоровления. Для занятий необходимо помещение, которое хорошо проветривается. В теплое время года можно делать упражнения на улице. Тренировки на свежем воздухе благотворно влияют на иммунитет, заряжают энергией на весь день, улучшают сон. Так как при остеохондрозе резко возрастает уязвимость позвоночника. Во время занятий следует избегать любых резких поворотов, наклонов, высоких нагрузок на спину. Все движения нужно делать плавно, размеренно, в пределах своих возможностей. Через силу выполнять упражнения не рекомендуется.

Каждый раз начинать упражнения необходимо с разминки. Это помогает подготовить мышцы к работе и снизить риск случайного растяжения. При шейном остеохондрозе разминка представляет собой легкие медленные повороты и наклоны головы поочередно в разные стороны. При заболевании других отделов – повороты корпуса, приседания, махи руками.

ЛФК для шейного отдела. Шея человека - самый хрупкий и уязвимый орган. Проходят сосуды через шейные позвонки, питающие головной мозг. Любое резкое движение может спровоцировать осложнения. Из-за этого заниматься лечебной физкультурой для шейной зоны следует осторожно. Внимательно прислушиваясь к своим ощущениям. Для зоны шеи есть два типа упражнений – динамические и статические. К первому типу упражнений относятся стандартные движения. В виде наклонов и поворотов головы и шеи с различной амплитудой, заставляющие мышцы сокращаться. Ко второму типу упражнений относятся упражнения, при которых мышцы шеи испытывают напряжение, но не сокращаются. Это упражнения без двигательной активности. Все эти упражнения имеют преимущество в том, что позвонки остаются в одном положении. Вследствие чего отсутствует риск случайно задеть нервный корешок или воспаленные ткани. И может вызвать болевой синдром. Такие упражнения очень полезны и имеют минимум противопоказаний. И так же они могут применяться на любой стадии болезни.

Упражнения для шеи рекомендуется делать ежедневно, в совокупности с ежедневной гимнастикой. И уже после 2-3 занятий болевой синдром уменьшается, а подвижность шеи улучшается.

ЛФК для грудного отдела. В грудной зоне остеохондроз встречается редко, что обусловлено анатомическим строением тела человека. Из-за того, что грудные позвонки не очень подвижны, диски грудного отдела испытывают не большие нагрузки по сравнению с шейным и поясничным отделом, и даже при развитии патологии разрушаются не сильно. При регулярных занятиях лечебной физкультурой, справиться с проблемой грудного остеохондроза удастся почти всегда. Комплекс упражнений для грудного отдела включает потягивания, наклоны и повороты туловища, махи руками, растяжку позвоночника. Упражнения выполняются в положении лежа, стоя на четвереньках, стоя на ногах, а также сидя на стуле. Основной акцент делают на прогиб позвоночника в грудной части. А также на проработку мышц плечевого пояса и лопаток.

ЛФК для поясницы. Поясничный остеохондроз – это самый распространенный и частый диагноз среди болезней позвоночника. Поясница каждодневно испытывает нагрузки, где диски и позвонки очень уязвимы. Структурные изменения проявляются ярко выражено. Еще в зоне поясницы довольно часто образуются межпозвоночные грыжи. Вследствие чего возникают защемления нервов с сильным болевым синдромом. Для поясничного остеохондроза упражнения направлены на укрепление мышц пояснично-крестцовой зоны и таза. Упражнения выполняются в положении лежа и стоя на четвереньках. Комплекс упражнений для поясницы включают прогибы спины, скручивания, растяжку позвоночника, движения ногами. Также разработаны комплексы занятий с гимнастическим мячом, которые положительно влияют и подходят как для поясничного отдела, так и для грудного. На мече заниматься гораздо легче, ведь на выполнение упражнений требуется меньше физических усилий из-за амортизирующего свойства мяча. Однако при этом снижение нагрузки не влияет на сокращение мышц, и результат получается более эффективным. Могут появиться во время упражнений острые боли, тогда занятия необходимо немедленно прекратить и дать телу отдых. Дальше тренировки можно проводить только после консультации с лечащим врачом. Заниматься ЛФК нужно аккуратно, без фанатизма, соблюдать меру. Чрезмерное увлечение ЛФК не поможет выздороветь быстрее, а вред может нанести.

Заключение. Из всего выше сказанного можно сделать вывод. Ведь предупреждение болезни гораздо легче, чем ее долгое и продолжительное лечение. Профилактические меры против появления остеохондроза необходимы для каждого человека. Самое главное – вести активный образ жизни. Не давать чрезмерных нагрузок на свое тело, сбалансировано заниматься спортом. Резкие движения, сидячее положение, поднятие тяжестей – все это поможет спровоцировать остеохондроз. Чтобы поддержать свое здоровье и не допустить дистрофических изменений. В организме также поможет здоровая диета. Остеохондроз может возникнуть при употреблении калорийной пищи в избытки плюс недостаток активности.

Исходя из вышесказанного я для себя сделал вывод. Если следить за своим здоровьем. Заниматься в меру активным спортом. Выполнять профилактические упражнения, организм будет способен противостоять остеохондрозу самостоятельно, и заболевание нас не настигнет. А если вдруг появился остеохондроз, избавиться от него помогут физические упражнения под присмотром специалиста. Будьте здоровы!

Список литературы:

1. ЛФК при остеохондрозе: сайт Некрасова Анастасия. [Электронный ресурс]. URL: <https://spina-expert.ru/fizkultura/lfk-pri-osteohondroze/>
2. Упражнение для остеохондроза позвоночника: сайт elwatersport. [Электронный ресурс]. URL: <https://elwatersport.ru/uprazhnenie-dlya-osteohondroza-pozvonochnika-primery-uprazhnenii-dlya-spiny-pri/>