

*Смирнов Алексей Юрьевич*

*Студент магистратуры 3 курса направления подготовки 49.04.02*

*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура). Профиль «Адаптивная физическая*

*реабилитация»,*

*ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»*

*Россия, г. Киров*

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ЖЕНЩИН С ДЕГЕНЕРАТИВНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
ПОЗВОНОЧНИКА В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА**

*Аннотация. В статье проводится анализ современных средств физической реабилитации, применяемые в фитнесе для восстановления функций позвоночника, их особенности и влияние на организм в целом. Целью статьи является применение средств физической реабилитации женщин с дегенеративными нарушениями позвоночника в условиях фитнес-центра. И как следствие, улучшение психоэмоционального состояния, самочувствия и качество жизни женщин в целом.*

**Ключевые слова:** *дегенеративные нарушения позвоночника, физическая реабилитация, кинезотерапия, пульпозное ядро, вертебральный мышечный корсет.*

*Annotation. The article analyzes modern means of physical rehabilitation used in fitness to restore the functions of the spine, their features and impact on the body as a whole. The purpose of the article is to use means of physical rehabilitation of women with degenerative spinal disorders in a fitness center. And as a result, the improvement of the psycho-emotional state, well-being and quality of life of women in general.*

*Keywords: degenerative spinal disorders, physical rehabilitation, kinesotherapy, pulposus nucleus, vertebral muscular corset.*

## **Введение**

В последнее время среди населения развитых стран, в том числе и в России, до 30% взрослых людей страдает хроническими болями в спине [1]. Одна из главных причин – это дегенеративные нарушения позвоночника. Следует отметить, что данные заболевания поражают людей в социально активном возрасте, длятся долго, проявляются рецидивами, снижают работоспособность населения, нередко требуют госпитализации, поэтому наносят значительный экономический ущерб обществу. У женщин эти нарушения проявляются чаще, чем у мужчин [2]. Данная категория людей не всегда имеет возможность посещать лечебно-реабилитационные учреждения по ряду причин. Одни из главных – это высокая стоимость сеансов и большое расстояние для жителей районных центров. В связи с этими обстоятельствами, предлагается разработать и применить средства физической реабилитации женщин, страдающих дегенеративными нарушениями позвоночника в условиях обычного фитнес-центра.

## **Основная часть**

Следует отметить, что значительная часть посещающих фитнес-центров имеют признаки дегенеративных нарушений позвоночника в состоянии ремиссии. От занятий фитнесом большая часть посетительниц ожидают не только реализации двигательных потребностей, но и улучшения состояния осанки, снижения болевых синдромов в области спины, а кому требуется и снижение индекса массы тела.

В физической реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата активно используются: средства кинезотерапии – это упражнения с использованием силовых тренажеров; упражнения по системе «Пилатес»; упражнения из йогатерапии [3,4,5]. Все перечисленные средства должны соответствовать требованиям, таким как: безопасность; эффективность;

доступность. Практика должна быть простой и легко воспроизводимой. Остановимся подробно на каждом.

Кинезотерапия – лечение правильным движением с применением специальных тренажеров [3]. В кинезотерапии большое внимание уделяется упражнениям, направленным на декомпрессию межпозвоночных дисков. Применяя различные тренажеры и приспособления, можно как облегчать любое движение за счет снятия «собственного» веса и направления по заданной траектории, так и существенно увеличить нагрузку для укрепления мышечной силы, что зачастую используется с подготовленными пациентами или спортсменами, восстанавливающимися после травм.

Одной из самых популярных и доступных направлений оздоровительного фитнеса у женщин является система Пилатес. Это уникальная система упражнений, основанная на слиянии восточных и западных форм тренировки, таких как йога, восточные боевые искусства, медитация, способна не только сделать тело грациозным и гибким, укрепить мышцы, но и оказать огромный оздоровительный эффект на организм [5].

Ещё одно из направлений применяемое в фитнесе это – йога. Йогатерапия — вид альтернативной медицины, лечение заболеваний (очевидных патологий) с помощью практики йоги. Укрепление мышц обычно выполняется путём использования динамических и статических элементов (поз, асан). Упражнения способны целенаправленно улучшать состояние позвоночного столба и самочувствие пациента. Существенную роль в йогатерапии заболеваний позвоночника (в первую очередь межпозвонковых грыж) играют тракционные техники. Под термином «тракция» понимается процесс растяжения, или приложение к позвоночному столбу (либо к отдельно взятому сегменту опорно-двигательного аппарата) двух сил, действующих в противоположных направлениях [5]. Такими силами могут быть: сила тяжести тела, мышечная сила самого пациента или внешняя сила (воздействие грузов или ассистента). В результате тракционного воздействия снижается давление

в межпозвонковых дисках, увеличивается диаметр межпозвонковых отверстий, в которых проходят нервные корешки, растягиваются мышцы и связки позвоночного столба.

У каждого из направлений имеются свои преимущества и недостатки. Но все они способны целенаправленно улучшать состояние позвоночного столба и самочувствие пациента. А именно, за счет динамической работы мышц, непосредственно прилегающих к позвоночному столбу, требуется усиления кровоснабжения мышечной ткани. Стимуляция кровообращения в мышечной ткани создаёт условия для диффузии воды и питательных веществ в ткани межпозвонкового диска, способствует насыщению водой пульпозного ядра и восстановлению структуры межпозвонкового диска. Кроме того, регулярная работа мышц ведёт к увеличению мышечной массы и, следовательно, усилению объёмного кровотока круглосуточно, а не только во время выполнения упражнений. Движение в межпозвонковых суставах способствует обновлению внутрисуставной жидкости, улучшению трофики суставного хряща, стимуляции венозного и лимфатического оттока. Это весьма актуально, так как существенным компонентом дегенеративных изменений позвоночника являются нарушения регенерации и нормальной работы межпозвонковых суставов. Статическая работа с основными группами мышц позвоночного столба позволяет, во-первых, обеспечить необходимую нагрузку и укрепление вертебрального мышечного корсета, что приводит к стабилизации позвонков относительно друг друга, а также к увеличению тканевого кровотока в мышечной ткани и, как следствие, к улучшению диффузионного питания межпозвонковых дисков. Во-вторых, статическая работа позволяет реализовывать принципы постизометрической релаксации и снимать распространённые или локальные мышечные закрепощения.

Для более эффективного тренировочного процесса, клиенту предлагаются консультации по представленным направлениям фитнеса, так же рекомендации по правильному питанию для снижения индекса массы тела

(при необходимости). Вместе с тем, на первом индивидуальном занятии проводится анкетирование и тестирование. В результате применяются индивидуально подобранные упражнения, с учетом имеющегося оборудования фитнес-клуба.

### **Заключение**

Применение средств физической реабилитации женщин с дегенеративными нарушениями позвоночника будет способствовать улучшению состояния осанки, снижения болевых синдромов в области спины, снижение индекса массы тела, укрепление мышечного корсета позвоночного столба, снятие патологических мышечных закрепощений и спазмов, коррекция физиологических изгибов позвоночника (при необходимости). А как следствие, улучшение психоэмоционального состояния, самочувствия и качество жизни в целом.

### **Используемые источники:**

1. Попелянский, Я.Ю. Ортопедическая неврология. [Текст]: учебник / Я. Ю. Попелянский. – М.: МЕДпресс-информ, 2011. – 462 с.
2. Левин, О.С. Диагностика и лечение неврологических проявлений остеохондроза позвоночника [Текст]: Consilium medicum / О. С. Левин, 2004, №8. – С. 547-554.
3. Бубновский, С. М. Остеохондроз – не приговор! Грыжа позвоночника – не приговор [Текст]: монография / С. М. Бубновский. – М.: «Эксмо», 2015. – 83 с.
4. . Алперс, Э. Пилатес [Текст] / Э. Алперс, Р. Сежел, Л. Джентри – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 174 с.
5. Шевцов, С. А. Самокоррекция заболеваний суставов и позвоночника. [Текст] / С. А. Шевцов – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2005. – 181 с.
6. Фролов, А. Йогатерапия. Практическое руководство [Текст]: монография / А. Фролов. – М.: Ориенталия, 2014. – 68 с.