

УДК 615.825.4

Панякин С.А.

Студент

1 курс, факультет «Оптических и квантовых

коммуникаций»

Поволжский государственный университет

телекоммуникаций и информатики

Научный руководитель: Галкин Александр Алексеевич

Поволжский государственный университет

телекоммуникаций и информатики

Россия, г. Самара

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СПИНЫ

***Аннотация:** Статья посвящена роли лечебной физической культуры в лечении и профилактике заболеваний позвоночника. Описываются упражнения, направленные на укрепление мышц спины, повышение гибкости и подвижности позвоночника, улучшение кровообращения и снижение болевых симптомов. Описываются преимущества использования ЛФК в процессе реабилитации после травм и операций на позвоночнике. Описываются принципы выбора упражнений, учитывающие возраст, уровень физической подготовки, наличие заболеваний и другие факторы.*

***Ключевые слова:** рекомендации, уход, спина, здоровье, профилактика, осанка, упражнения.*

***Annotation:** The article is dedicated to the role of therapeutic physical culture in the treatment and prevention of spinal diseases. It describes exercises aimed at strengthening the back muscles, increasing the flexibility and mobility of the spine, improving blood circulation, and reducing pain symptoms. The advantages of using TFC in the process of rehabilitation after spinal injuries and surgeries are also*

described. The principles of selecting exercises, taking into account age, physical fitness level, the presence of diseases, and other factors, are also described.

***Key words:** recommendations, care, back, health, prevention, posture, exercises.*

Введение:

Спина – это одна из самых уязвимых частей тела. Также это наша опора, которая несет вес всего тела и защищает центральную нервную систему. Но, к сожалению, современный образ жизни – сидение за компьютером, неправильное положение тела, отсутствие физической активности – негативно сказывается на нас. Боли в спине, нарушение осанки – это первые сигналы тела о том, что с ней нужно что-то делать.

Также защита спины часто игнорируется в спортивной практике. Все это может привести к болезненным ощущениям в спине, которые могут существенно ухудшить качество жизни.

Лечебная физическая культура для спины (ЛФК) является одним из наиболее эффективных методов лечения заболеваний позвоночника. Применение приемов ЛФК способствует укреплению мышц, улучшению микроциркуляции и обмена веществ, уменьшению болевых ощущений и восстановлению подвижности позвоночника.

Основная часть:

Основные причины заболеваний спины и их профилактика

Основные причины заболеваний спины – это неправильное положение тела, сидячий образ жизни, нерегулярные физические нагрузки и остеопороз. Они могут вызывать различные проблемы со спиной, такие как сколиоз, остеохондроз, грыжа диска.

Этапы ЛФК при остеохондрозе:

Весь период лечебной физкультуры для позвоночника, согласно специализированной методике, делится на 3 этапа:

1 этап – адаптация. В этот период проходит укрепление и подготовка к последующим давлениям

2 этап – нагрузка. Применение более сложных действий с постепенным усилением нагрузки на поврежденный участок. Также этот период характерен расслаблением сразу после тренировки

3 этап – закрепление. В это время наблюдается значительные улучшения состояния, и главная задача больного – поддерживать его здоровье.

Профилактика заболеваний спины сводится к следующим мерам:

- правильная осанка;
- регулярные физические упражнения, специально направленные на укрепление мышц спины;
- избегание длительного сидения;
- правильное техническое оснащение рабочего места.

Преимущества использования ЛФК в процессе реабилитации после травм и операций на позвоночнике:

1. Укрепление мышц спины: ЛФК позволяет укрепить мышцы спины и улучшить подвижность позвоночника. Это помогает снизить риск повторной травмы и уменьшить нагрузку на позвоночник.

2. Восстановление функций тела: ЛФК помогает восстановить функции тела после травмы или операции, улучшает кровообращение, уменьшает отек и болевые симптомы.

3. Предотвращение компенсаторных изменений: После травмы или операции позвоночника, человек может изменять свою осанку и двигаться неестественно, чтобы избежать боли. ЛФК помогает предотвратить компенсаторные изменения и улучшить обычный образ жизни.

4. Оптимизация лечения: ЛФК нередко является одной из частей комплексной терапии после операций или травм. Правильно организованный комплекс ЛФК помогает оптимизировать лечение и ускорить процесс восстановления.

5. Психологические преимущества: ЛФК может помочь улучшить настроение пациента и снизить уровень тревоги и депрессии, которые могут возникнуть после травмы или операции на позвоночнике.

При выборе упражнений для ЛФК учитываются следующие принципы, связанные с возрастом, уровнем физической подготовки, наличием заболеваний и другими факторами:

1. Индивидуальный подход: Упражнения должны выбираться исходя из индивидуальных потребностей пациента. При этом учитываются возраст, физическая подготовка, наличие заболеваний и предпочтения пациента.

2. Медицинские показания: Выбор упражнений должен осуществляться с учетом возможных медицинских показаний и противопоказаний. Например, упражнения на укрепление мышц спины не рекомендуются при острых формах заболеваний позвоночника, таких как грыжа диска.

3. Уровень физической подготовки: Уровень физической подготовки пациента должен быть учтен при выборе упражнений. Например, начинающие

пациенты могут использовать легкие и более простые упражнения для начала, а затем переходить к более сложным.

4. Прогрессирование: Для достижения максимальных результатов в реабилитации необходимо использовать прогрессирование упражнений. Это означает постепенное увеличение нагрузки и времени в течение реабилитационного курса.

5. Регулярность занятий: Регулярность занятий очень важна для достижения желаемого эффекта в ЛФК. Рекомендуется заниматься каждый день или не менее 3 раз в неделю.

6. Учет общего состояния пациента: При выборе упражнений необходимо учитывать общее физическое и психическое состояние пациента, наличие последствий психологической травмы после операции или травмы и другие факторы, которые могут повлиять на эффективность занятий.

Для ухода за спиной и профилактики ее заболеваний в повседневной жизни следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Поддерживайте правильную осанку. Стоя и сидя держите спину прямо и не склоняйте голову вперед. Не позволяйте плечам спускаться вниз, а при подъеме из сидячего положения сначала выпрямляйте спину, а затем вставайте.

2. Используйте правильные подушки и матрасы. Выбирайте матрасы средней жесткости, чтобы он не проваливался под вами. Подушки должны быть такого размера, чтобы голова находилась на уровне позвоночника.

3. Избегайте долгого статического положения. Делайте паузы и разминайте мышцы каждые 30-60 минут при длительной сидячей или стоячей работе. Выполняйте упражнения для мышц спины и шеи.

4. Избегайте однообразных нагрузок на спину. Распределяйте нагрузку на опоры, не перегружайте спину.

5. Не курите и не употребляйте алкоголь. Курение и алкоголь могут ухудшить кровоснабжение позвоночника и вызвать заболевания.

6. Практикуйте физические упражнения. Программа упражнений должна включать хорошо сбалансированные упражнения для мышц спины, торса и ног.

Примеры упражнений, направленных на лечение и профилактику заболеваний спины:

- **Наклоны вперед-назад.** Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены по бокам. Приподнять руки вверх, а затем медленно наклониться вперед, не сгибая ног. Отдохнуть в этом положении на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

- **"Кот и верблюд".** Начать на четвереньках. Медленно скруглять спину, отталкиваясь от рук и ног, а затем медленно выпрямляться, напрягая мышцы спины.

- **"Лодочка".** Лежа на спине, поднять одновременно ноги и голову, сохраняя равновесие на ягодицах. Держать эту позицию на несколько секунд и вернуться в исходное положение.

- **Подъёмы на носки.** Стоя рядом с стеной, опираясь на неё, поднимайте себя на носки и опускайтесь обратно на пол. Это упражнение укрепляет нижнюю часть спины и икроножные мышцы.
- **Планка.** Лежа на животе, опирайтесь на локти и поднимайте тело так, чтобы оно стояло на предплечьях и носках. Поддерживайте это положение на 30 секунд до 1 минуты. Это упражнение укрепляет мышцы спины и живота.
- **Подъёмы сидя на шаре.** Сидя на фитболе или гимнастическом шаре, держа руки за головой или на уровне груди, поднимайте тело на 45 градусов, потом опускайтесь обратно. Это упражнение укрепляет мышцы спины и живота.
- **Мостик.** Лежа на спине, согните ноги и положите ступни на пол. Поднимите таз вверх так, чтобы получился мост, держите несколько секунд, затем опуститесь обратно на пол. Это упражнение укрепляет мышцы ягодиц и спины.
- **Птица.** Имитируем порхания крыльями. Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, напрягите пресс. Согнутые в локтях руки поднимите на уровень плеча и максимально отведите их назад. При этом прогнитесь в области груди, расправляя грудные мышцы. Сделайте 5 повторений. Особенно эффективно против затекшей из-за неудобной позы во время работы.
- **Универсальная растяжка косых мышц.** Оставайтесь в позе, характерной для прошлого варианта. Напрягая пресс, совершайте повороты вправо, а затем влево. В таком случае растягиваются именно боковые мышцы, расслабляется спина, снижается опасность возникновения невралгии в грудном отделе. Сделайте 2-3 повторения в обе стороны.
- **Гибкая спина.** Поставьте ноги на ширине плеч, напрягите живот, руки положите на талию, но так, чтобы ладони были направлены в стороны позвонков. Постарайтесь, не расслабляясь, максимально выгнуть спину из такого положения, пальцами ладоней аккуратно массируя пространство около позвоночника. Повторите медленно не меньше 5 раз.

Приемы и методы корректного выполнения упражнений для достижения максимального результата

Для достижения максимального результата при выполнении упражнений, необходимо соблюдать правила:

- Не заниматься на полном животе или спине.
- Не выполнять упражнения слишком быстро, необходимо медленно и контролируемо перемещать тело.
- Не спешить с увеличением уровня сложности упражнений, постепенно увеличивая нагрузку.
- Для избежания травм, следует воздержаться от выполнения упражнений, вызывающих болезненные ощущения.

Противопоказания

Хотя регулярная умеренная физическая активность весьма полезна для позвоночника и организма в целом, в ряде случаев лечебной физкультурой заниматься не рекомендуется.

- острые инфекционные заболевания;
- атриовентрикулярная блокада;
- онкология;
- психические нарушения;
- маточные и другие кровотечения;
- высокий риск развития тромбоза или эмболии кровеносных сосудов;
- тяжелые нарушения церебрального или коронарного кровотока;
- серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы;
- дыхательная недостаточность.

Как правильно организовать тренировки ЛФК для спины?

Организация тренировок ЛФК для спины должна быть под контролем врача-ортопеда или инструктора по физической культуре. Дополнительно следует учитывать несколько факторов:

- Выбрать правильные упражнения в зависимости от состояния позвоночника и целей.
- Начать с упражнений низкой интенсивности, постепенно увеличивая их сложность.
- Выполняйте упражнения с паузами между ними.
- Контролируйте свое дыхание во время выполнения упражнений.
- Сделайте разминку и растяжку на конец тренировки.

Вывод:

Лечебная физическая культура (ЛФК) для спины – это эффективный способ лечения и профилактики заболеваний позвоночника. Этот вид физической активности помогает укрепить мышцы спины, улучшить кровообращение, поддерживать правильную осанку и повышать общую физическую выносливость. Для максимальной эффективности необходимо соблюдать рекомендации специалистов по ЛФК и дополнительные рекомендации для поддержания здоровья спины. Важно помнить, что здоровье нашей спины – залог активной и здоровой жизни.

Использованные источники:

1. Общие ресурсы по ЛФК: сайт сети клиник ЦМРТ.
[Электронный ресурс]. URL: <https://cmrt.ru/stati/lechebnaya-gimnastika-lfk/lfk-pri-osteokhondroze-pozvonochnika/> (дата публикации: 19 марта 2021 года).
2. Общие ресурсы по ЛФК: сайт Клиники Восстановления Доктора Гриценко.
[Электронный ресурс]. URL: <https://institut-clinic.ru/lfk-lechebnaya-fizkultura-pri-zabolevaniyah-pozvonochnika/>
3. Общие ресурсы по ЛФК: сайт клиники восстановительной неврологии.
[Электронный ресурс]. URL: <https://newneuro.ru/uprazhneniya-ot-boli-v-royasnicze/#i-11> (дата публикации: 24 мая 2022 года).