

УДК 796

А.А. Киселева - студент 2 курса юридического факультета
Астраханского государственного технического университета

И.А. Лакейкина - научный руководитель, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
Астраханского государственного технического университета

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Аннотация: актуальность темы обусловлена тем, что в группе болезней позвоночника остеохондроз занимает чуть ли не первое место среди всех хронических заболеваний. Кроме того, эта тема актуальна еще и потому, что остеохондроз все чаще и чаще возникает у трудоспособного населения, что влияет на экономику и становится не только медицинской проблемой, но и социально-экономической.

Ключевые слова: физическая культура, остеохондроз, хронические заболевания.

A. A. Kiseleva - 2nd year student of the Faculty of Law of
Astrakhan State Technical University

I. A. Lakeikina - scientific supervisor, Senior lecturer of the
Department of Physical Education of Astrakhan State Technical
University

PHYSICAL THERAPY FOR OSTEOCHONDROSIS

Abstract: the relevance of the topic is due to the fact that in the group of spinal diseases osteochondrosis occupies almost the first place among all chronic diseases. In addition, this topic is also relevant because osteochondrosis occurs more and more often in the able-bodied population, which affects the economy and becomes not only a medical problem, but also a socio-economic one.

Keywords: physical education, osteochondrosis, chronic diseases..

Несмотря на то, что современный человек отличается малоподвижным и сидячим образом жизни, такое заболевание, как остеохондроз отмечалось во все времена, о чем свидетельствуют древние рукописи, рисунки и останки людей, найденные при археологических раскопках. Характерные для данного заболевания изменения в позвоночнике установлены и при вскрытии египетских фараонов и римских патрициев [1].

Одним из основных факторов, которые приводят к возникновению и дальнейшему развитию остеохондроза позвоночника, является малоподвижный образ жизни, а также долгое пребывание в физиологически неудобном положении туловища и его частей. Кроме того, различные травмы спины, статические и динамические перегрузки, вибрация приводят к развитию и обострению этого заболевания.

По локализации различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и общий остеохондроз. Чаще всего диагностируется поясничный остеохондроз (более 50% случаев), шейный (более 25%) и распространенный (около 12%) [2].

К причинам возникновения остеохондроза позвоночника можно отнести следующее:

- слабость мышц спины;
- разнообразные травмы позвоночника;
- искривление позвоночника
- сутулость;
- длительное сидение в неудобной позе;
- Нарушение обмена веществ;
- Длительные периоды тяжелой физической активности;
- наследственность;
- гипотермия;
- плоскостопие;
- стресс, психоэмоциональные нагрузки.

Для лечения остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника необходимо проведение занятий лечебной физической культурой. Лечебная физическая культура достаточно эффективна, а в некоторых случаях является единственным подходящим методом лечения для людей, позволяющим полностью или частично восстановить их трудоспособность и нормальную социальную и культурную жизнь.

Методы лечения остеохондроза поясничного отдела позвоночника можно разделить на две группы:

- Методы консервативного лечения;
- Методы оперативного лечения.

Консервативные методы лечения включают постельный режим, медикаментозное лечение, вытяжение позвоночника, физиотерапию, массаж, мануальную терапию, рефлексотерапию, физиотерапию и т.д.

Кроме того, существуют следующие формы физических упражнений для людей, страдающих остеохондрозом позвоночника:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- физкультурная пауза в трудовом процессе;
- плавание;
- посещение физиотерапевтических процедур;
- лечебная физкультура, позволяющая укрепить кости, вернуть им правильное положение и силу;
- самомассаж;
- дозированная ходьба;
- гидрокинезотерапия;
- нервно-мышечная релаксация;
- аутогенная тренировка;
- на более запущенных стадиях принимаются обезболивающие и противовоспалительные препараты.

Также будет не менее важным сказать про противопоказания при остеохондрозе, которые включают в себя прыжки и любые формы бега,

рывковые упражнения, резкие повороты и наклоны головы, а также использование наклонных упражнений туловища, подъема и раскачивания нижних конечностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника: учебно-методическое пособие для врачей / Д.А. Чечетин, В.Я. Латышева, М.В. Олизарович, А.Е. Филюстин. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», УО «ГоГМУ», 2014. – 59 с.

2. Лечебная физкультура при остеохондрозе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.evkoval.org/referat-na-temu-lechebnaya-fizkultura-pri-osteohondroze#Виды%20и%20стадии%20остеохондроза>, (дата обращения: 23.05.2022).

REFERENCES

1. Therapeutic physical culture in osteochondrosis of the spine: an educational and methodological guide for doctors / D.A. Chechetin, V.Ya. Latysheva, M.V. Olizarovich, A.E. Filustin. – Gomel: GU "RNPC RMiCH", UO "GoGMU", 2014. – 59 p.

2. Physical therapy for osteochondrosis [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.evkoval.org/referat-na-temu-lechebnaya-fizkultura-pri-osteohondroze#Types of %20 and%20 stages of %20osteochondrosis>, (accessed: 05/23/2022).