

Ягов Михаил Сергеевич

Студент 2 курса факультета математики и информационных технологий

Стерлитамакского филиала СФ БашГУ

Россия, Стерлитамак

Шамсутдинов Ш.А., к.п.н., доцент

кафедры физического воспитания СФ БашГУ

ЛФК ПРИ ШЕЙНОМ И ПОЯСНИЧНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ.

Аннотация: представленная статья посвящена исследованию профилактики остеохондроза посредством занятия ЛФК. Рассматриваются методы, которые помогают избавиться от болей в области шеи и пояснице и профилактике остеохондроза.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, упражнения, массаж, самомассаж.

Annotation: The presented article is devoted to the study of the prevention of osteochondrosis through exercise therapy. Exercises that help get rid of pain in the neck and lower back and the prevention of osteochondrosis are considered.

Key words: medical physical culture, exercises, massage, self-massage.

MEDICAL PHYSICAL CULTURE FOR CERVICAL AND LUMBAR OSTEOCHONDROSIS.

Одно из самых распространённых заболеваний – это остеохондроз. Этим понятием описывают большой комплекс проблем, связанных с болью в области позвоночника. Чаще всего им обозначают изменения в позвоночном столбе, которые поражают разные элементы всего позвоночника – диски, связки, суставы. Остеохондроз – это ускоренное изнашивание или же преждевременное старение костносуставного аппарата (может быть как локальным, так и генерализованным).

По данным статистики ВОЗ у 80% человек есть нарушения опорной и двигательной системы. Большая доля – это люди трудоспособного возраста 29-49 лет (большая их часть это офисные работники, которые

ведут малоподвижный образ жизни), 26-32% - это хронические боли в спине взрослого населения.

Наиболее распространены шейный и поясничный остеохондроз.

Шейный остеохондроз – этот тип заболевания встречается в 25% случаев и является следствием боли в области лопаток. Нередко имеет хронический характер, но и не стоит исключать риск обострения. Вызывается повышенной нагрузкой на данный участок позвоночника или же длительным пребыванием в одной и той же позе. Характерна боль по утрам, являющаяся следствием неудачно выбранной позой для сна.

Для профилактики шейного остеохондроза стоит выполнять следующий комплекс упражнений ежедневно. Данные упражнения можно выполнять сидя и перед зеркалом, чтобы можно было контролировать свое тело. Голова прямо, подбородок параллельно полу, руки на поясе, колени вместе, упор на стопы.

- 1) На выдохе медленно выполнять повороты головой влево и вправо, задерживая в конечном положении. На входе возвращаем голову в исходное положение. Следует повторить 3-4 раза.
- 2) На выдохе выполняются медленные наклоны головы к плечам (плечи не поднимать!), задерживая голову в конечном положении. Выдох – возвращение в исходное положение.
- 3) Вытягивание головы вверх, в таком положении удерживать её несколько секунд и расслабить шею. Повторить 2-3 раза.
- 4) Согнуть руки в локтях и соединить ладони на уровне подбородка. Поочередно дотянуться до ладоней лбом, подбородком, правым ухом и левым ухом.[1]

Помимо упражнений будет полезен и лечебный массаж. Он делается лежа на животе или же в специальном для этого кресле. Массаж состоит из трех этапов и заключается в качественной проработке мышц (позвоночник трогать нельзя).

- 1) Плавное растирание. Массажист разминает мышцы круговыми движениями ладоней сверху вниз, после следует повтор в обратную сторону.
- 2) Активная проработка воротниковой зоны. Массажист плавно увеличивает силу воздействия на те же самые мышцы. Движения

выполняются также сверху вниз и снизу вверх. Но теперь выполняются не ладонями, а пальцами.

- 3) Расслабление. Массажист плавно снижает силу воздействия на мышцы и в конце сводит её на нет. В конце массажист снова выполняет растирание ладонями той области, где делался массаж.

Вы так же можете сделать самомассаж, если нет возможности обратиться к массажисту. Есть несколько приемов самомассажа.

- 1) Руки расположить под затылком и в направлении сверху вниз и к плечам проводить поглаживающие движения. Это способствует раскрытию капилляров кожи и мышц и улучшению кровотока от головы и шеи вниз.
- 2) Пальцы расположить вместе и подушечками под затылком с двух сторон от позвоночника. В том же направлении (сверху вниз и к плечам) совершать круговые движения.

Поясничный остеохондроз – это самый распространённый вид заболевания поясничного отдела позвоночника (свыше 50% случаев). Это заболевание может развиваться как у женщин, так и у мужчин и не зависит от возраста. Причиной этого заболевания может быть множество факторов, таких как: динамическая нагрузка, травмы, наследственная предрасположенность.

Для профилактики поясничного остеохондроза так же очень важна лечебная физкультура. Она способствует укреплению мышечного каркаса, что является профилактикой проблем спины в будущем, улучшает подвижность и эластичность суставов, ускоряет кровоток и устраняет спазмы, корректирует изгиб спины и формирует правильную осанку.

Любой комплекс упражнений следует начинать с разминки. Она помогает подготовить связки и сухожилия к основным нагрузкам.

Разминку начинаем со ступней. Совершаем круговые движения, направленные против часовой стрелки, а затем по часовой стрелке. Дальше идёт разминка коленей. Сгибаем ноги в коленях и вращаем ими, так же как и ступнями, сперва в одном направлении, затем в другом. Дальше идут круговые движения тазобедренным суставом, разминка кистей рук и локтевого сустава и заканчивается разминкой плечей и шеи. Перед основным комплексом упражнений стоит сделать 4 повтора в каждом направлении.

Закончив с разминкой, можно приступать к основному гимнастическому комплексу, который включает в себя упражнения, выполняемые в различных исходных положениях.

- 1) И.п – стоя; делая вдох, встаньте прямо, руки вниз, ноги вместе. Вытяните руки вверх – выдох. Прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох. Затем опустите руки, наклонитесь вперед, чуть скруглив спину, опустите плечи и голову – выдох. Повторите 8-10 раз
- 2) И.п. – встаньте на четвереньки. Максимально прогните спину и задержитесь на 2-3 секунды в этом положении. Голову держите прямо. Вернитесь в и.п. и снова проделайте упражнение. Повторите 5-7 раз.
- 3) И.п. – лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, пытаясь максимально поднять вверх голову и ноги. Повторите 4-6 раз.
- 4) И.п. – лежа на спине руки на поясе. Согнуть ноги в коленных суставах – вдох, разогнуть с расслаблением – выдох. Повторить 4-6 раз.
- 5) И.п. – лежа на боку. Подтягивание колена к груди. Повторить 6-8 раз.[2]

Для профилактики поясничного остеохондроза применяют следующий массаж. Положение - лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Массажист основанием ладони воздействует на крестец под небольшим углом. Давление осуществляется по направлению к нижним конечностям до появления ощущения легкого вытяжения в поясничном отделе. Другой рукой массажист совершает разминание подушечками пальцем паравертебральных зон поясничного отдела позвоночника поочередно с обеих сторон позвоночника на небольшом расстоянии от оси позвоночника.

Так же можно использовать самомассаж. Следующие примеры самомассажа можно выполнять как в любом положении (стоя, сидя, лёжа на боку) в котором вам будет удобно.

- 1) Руки располагаем вдоль позвоночника в верхней части поясничной области. По направлению сверху вниз начинаем делать растирающие

движения. Это улучшает кровоток, разогревает мышцы и подготавливает спину к следующему приему.

- 2) Руки сцепляем в замок, костяшками к спине, и начинаем круговые движения сверху вниз сперва с одной стороны от позвоночника, затем с другой.

Независимо от типа остеохондроза будут полезны упражнения в бассейне. Главным лечебным фактором ЛФК в бассейне является уменьшение нагрузки на позвоночник во время выполнения упражнений и активных движений. Набор упражнений должен составлять специалист, но есть несколько универсальных упражнений.

- 1) Глубина воды – до шеи. Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч. Разведите руки в стороны и отведите их назад, стараясь свести лопатки вместе. Стоить повторять по 10 раз с перерывом на отдых между подходами.
- 2) Глубина воды – до шеи. Сцепите руки сзади в замок и медленно поднимайте их вверх до упора, а затем опускайте. Стоить повторять по 10 раз с перерывом на отдых между подходами.
- 3) Глубина воды – до пояса. Медленно ходите в воде, совершая круговые движения руками. Это упражнение можно использовать и как самостоятельное, и как разминочное.
- 4) Лягте на воду на спину, раздвинув руки и ноги в стороны «звездочкой». Удерживайтесь в таком положении несколько минут.[3]

Исходя из написанного выше, можно сделать следующие выводы:

- 1) Выполнение упражнений укрепит мышцы спины и выпрямит позвоночник.
- 2) ЛФК будет полезна не только при заболевании, но и для ежедневной профилактики и поддержания организма в тонусе
- 3) Комплексное использование средств ЛФК, таких как специальные упражнения, массаж и самомассаж а также занятия в бассейне способствуют профилактики остеохондроза в шейном и поясничных отделах.

Список используемой литературы.

- 1) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
- 2) Попов С.Н. Лечебная физическая культура. Учебник. — 11-е изд., — изд. Академия, 2017. — 416 с.
- 3) Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. — изд. ГЭОТАР-Медия 2016г— 528 с