

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ КОМПЛЕКСНИХ МЕТОДИК У РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ ХРЕБТА

В умовах сьогодення, не дивлячись на різноманіття фармакологічних препаратів і впровадження нових методів лікування, кількість хворих, які страждають захворюваннями опорно-рухового апарату неухильно зростає. Різноманітними порушеннями функцій хребта сьогодні хворіє близько 75% населення країни, особливо поширений остеохондроз. Основною причиною виникнення і розвитку остеохондрозу є малорухливий спосіб життя, спадковість (слабкість опорно-рухового апарату і його хрящової структури), порушення обміну речовин та інфекційні захворювання. Остеохондроз може розвиватися і від надмірних навантажень на хребет у людей, що займаються важкою фізичною працею, а також у спортсменів.

При порушенні морфо-функціонального стану хребта, а особливо при його деформації, порушуються функції органів, робота яких регулюється вегетативною нервовою системою: легень, серця, печінки, нирок та інших органів і систем. Як і раніше, дуже часто проблема вирішується оперативним лікуванням гриж міжхребцевих дисків [1].

У розвитку остеохондрозу виділяють IV стадії [1; 2]: *I стадія* – пульпозне ядро нерівномірно розподіляється в фіброзному кільці, внаслідок чого відбувається випинання ядра і на фіброзні тканини чиниться тиск; *II стадія* – розміри випуклої частини диска збільшуються, і тиск виявляється вже не тільки на фіброзне кільце, але і на сам хребет. Але фіброзне кільце все ще утримує ядро, хоча можуть здавлюватися кровоносні судини і нервові корінці, прилеглі до протрузії; *III стадія* – утворення грижі. На цій стадії захворювання фіброзне кільце втрачає здатність утримувати внутрішній вміст диска, в його тканинах відбувається розрив, і пульпозне ядро виливається назовні; *IV стадія* – поширення дегенеративного процесу на інші елементи міжхребцевого зчленування. Виникають крайові кісткові розростання (шипики, вусики тощо), які частково фіксують прилеглі хребці.

Застосування препаратів для зняття запалення та знеболювання є малоефективним, а оперативне втручання травматичне і не гарантує відсутність виникнення нових міжхребцевих гриж. Тому велике значення має застосування спеціальних лікувальних фізичних вправ. Вправи лікувальної фізкультури при остеохондрозі спрямовані на покращання кровообігу у м'язах, що підтримують хребет та посилення доставки поживних речовин до суглобів і м'язів, зменшення набряків. Лікувальна фізична культура – це один з найефективніших засобів для формування м'язового корсету навколо хребта. Завдяки цьому хребет підтримується в правильному положенні, а на хребцеві диски зменшується навантаження, тому що значну його частину беруть на себе м'язи. Це дозволяє зняти напругу з пошкодженого диска і дає можливість йому відновитися.

Цей метод лікування застосовують після виходу з гострого періоду за призначенням лікаря.

Як свідчить практика [3; 5], лікувальна фізична культура ставить два основні завдання при лікуванні протрузії і грижі хребта: 1) зміцнити м'язи спини. Це дозволить усунути причину утворення грижі хребта – підвищену рухливість хребців і зупинити розвиток захворювання; 2) зняти м'язовий спазм, що виникає як захисна реакція організму в гострий період захворювання.

Стійкість хребта обумовлена особливою дуже складною анатомією м'язово-зв'язкового апарату хребта. М'язи тулуба можна розділити на групи – на м'язи спини, грудей і живота. М'язи спини є поверхневі і глибокі. Поверхневі м'язи спини визначають її зовнішній рельєф, а тому саме вони отримують фізичні навантаження при виконанні рухів з великою амплітудою. Глибокі м'язи спини призначені для виконання рухів з малою амплітудою і є основною складовою частиною “м'язового корсета”. Тому спрямоване тренування глибоких м'язів лежить в основі кращих методик для лікування хребта.

Позитивно зарекомендувала себе реабілітаційна методика доктора Дікуля, яка дозволяє відновити здоров'я людини після перенесеної хребетної травми в період реабілітації. Вона передбачає виконання фізичних вправ як на тренажерах, так і без них, які можна виконувати в домашніх умовах [4].

У реабілітації хворих з порушеннями хребта широко використовують спеціальний тренажер – “профілактор Євмінова”, який дозволяє виконувати вправи для зміцнення хребта. Ця методика і спеціальний ортопедичний пристрій дає можливість попереджати і позбавлятися від захворювань хребта, таких як порушення постави, різноманітних проявів остеохондрозу тощо. Методика Євмінова рекомендована МОЗ України для використання в лікувально-профілактичних закладах різного профілю, спортивних і тренувальних залах, на виробництві і в домашніх умовах. Унікальність її в тому, що вона забезпечує вражаючий ефект на основі дозованого витягування хребта (його розвантажування) з одночасною спрямованою роботою глибоких м'язів. Важливо навчитися вибірково навантажувати короткі м'язи хребта. Таку роботу можна виконувати тривалий час, не відчуваючи втоми. Це дуже важливо, тому що при відновленні хребта деякий час необхідно виконувати вправи 1-2 години в день, а в окремих випадках і більше [3].

С. Бубновський [5] розробив і запатентував “кінезотерапію” – одну з найбільш ефективних і безпечних комплексних методик, що дозволяє лікувати опорно-руховий апарат без медикаментів, за допомогою спеціальних вправ, більшість яких виконують на спеціальних тренажерах. Лікування остеохондрозу методами кінезотерапії спрямоване, насамперед, на відновлення рухової функції м'язів. Спочатку відбувається поступова розробка спазмованих м'язів хребта, посилюються обмінні процеси у м'язах і прилеглих тканинах. Це знімає больові відчуття і зупиняє розвиток захворювання. Важливо при виконанні вправ оволодіти діафрагмальним диханням, точніше видихом в момент максимального напруження м'язів. Це основна умова для зниження внутрішньочерепного тиску, що запобігає перенапруженню судин серця і головного мозку.

При виконанні фізичних вправ необхідно уникати вісьового навантаження на хребет. Необхідно пам'ятати, що головне це відновлення мікроциркуляції у м'язах (тобто їх капілярної системи), а не збільшення їх об'єму. Головна трудність – подолання болі без медикаментів. Доктор Бубновський рекомендує для зняття болі, причиною яких є спазм навколо хребцевих м'язів в певній ділянці хребта, використовувати холодні ванни (погружатися з головою у воду на 5 с). Також для зняття гострої болі в спині необхідно застосовувати спеціальні, легкі у виконанні, фізичні вправи.

При лікуванні гриж важливо враховувати індивідуальні особливості, локалізацію грижі і рівень її випинання. Тому призначення лікувальної фізичної культури можливе тільки після обстеження і огляду вузьким спеціалістом. Виявлення у пацієнта грижі або інших порушень хребта є аргументом до призначення лікувальної гімнастики.

Отже, лікувальна фізична культура є основний засіб в комплексній реабілітації хворих з порушенням функцій хребта. Для нормалізації функції хребта необхідно виконувати фізичні вправи з малою амплітудою, які спрямовані на глибокі м'язи хребта і сприяють зміцненню “м'язового корсета”.

Література

1. Плахтій П.Д., Галаченко О.І., Пікуш В.М. Профілактика і лікування остеохондрозу хребта. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 112 с.
2. Котешева И.А. Как избавиться от боли в спине. – М.: Владос-Пресс, 2005. – 256 с.
3. Евминов В.В. Как навсегда победить боль в спине: Восстановление позвоночника по методике автора с использованием “Профилактика Евминова”. – К.: Веды, 2005. – 92 с.
4. Дикуль В.И. 3 лучшие системы от боли в спине. – М.: Эксмо, 2011. – 208 с.
5. Бубновский С.М. Грыжа позвоночника – не приговор! – М.: Эксмо-Пресс, 2010. – 192 с.

Кудін С.Ф.¹, Козерук Ю.В.¹, Савонова О.В.¹, Мазур Т.В.²

¹Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т.Г. Шевченка,

²Чернігівський національний технологічний університет

МЕДИКО-ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ

Проблема збереження здоров'я дітей та молоді в сучасних умовах розвитку українського суспільства має виключну значущість та актуальність, оскільки безпосередньо пов'язана з проблемою існування держави. Тому збереження здоров'я, його формування є стратегічним завданням. Конституцією України визнано право на здоров'я як одне з головних громадянських прав, а захист життя і здоров'я людини є обов'язком держави. Серед найважливіших стратегічних завдань державних програм “Здорова нація”, “Формування здорового способу життя молоді України” на 2013-2017 роки, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”, Національної