УДК 372.879.6

Русакова Наталия Григорьевна,

канд. психол. наук, доцент;

Русакова Алеся Эльдаровна,

студентка,

Институт химии и инженерной экологии,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ГРЫЖЕ ПОЗВОНОЧНИКА

В данной статье нами будут рассмотрены причины появления данного заболевания, методы лечения, а также способы поддержания здоровья позвоночника при грыже поясничного отдела позвоночника.

Ключевые слова: причины образования грыжи различны, чувствительность нервных окончаний, болевой синдром, чувствительность.

Natalya G. Rusakova,

PhD in Psychological sciences, Associate Professor;

Alesya E. Rusakova,

Student,

Institute of Chemistry and Environmental Engineering,

FSBEI of HE «Togliatti state University»,

Togliatti, Samara region, Russia

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE WITH A HERNIATED SPINE

In this article we will consider the causes of this disease, methods of treatment, as well as ways to maintain the health of the spine with a hernia of the lumbar spine.

Keyword: causes of hernia are different, sensitivity of nerve endings, pain, sensitivity.

Все большую популярность в СМИ медицинской направленности набирает вопрос о межпозвоночной грыже. В связи с этим среди медиков проводилось множество консилиумов, на которых обсуждался вопрос оздоровления населения.

Грыжа образуется, когда межпозвонковый диск начинает смещаться и подтягивать связки, окружающие ткани. С этого момента возникают боли. Они могут быть различными: непостоянными, но острыми. Кроме того, боли могут ощущаться и в других частях тела, чаще всего в конечностях [1].

Доктор Бобырь М.А., врач-невролог, кандидат медицинских наук, предупреждает, что неверное лечение или несвоевременное обращение за помощью может влечь серьезные последствия – деформацию межпозвоночного диска; впоследствии связки разрываются, и появляется «полноценная» грыжа.

Причины образования грыжи различны. Самая распространенная – травмы. Если грыжа не диагностирована вовремя, то в дальнейшем может проявляться в виде болей в конечностях, затруднения движения. Это должно послужить сигналом для обследования позвоночника [2].

Далее необходимо рассмотреть клинические проявления данного заболевания:

1) локальные боли в пояснично-крестцовом отделе, усиливающиеся при физической нагрузке;

2) боль, отдающая в заднюю, задненаружную поверхность бедра и голень на стороне поражения;

3) онемение и покалывание в поврежденной области;

4) слабость и нарушение чувствительности в обеих ногах;

5) нарушение функций тазовых органов и др.

Стоит заметить, что грыжа существует не в единственном виде. Медики выделяют два вида данного заболевания:

1) секвестрированная грыжа позвоночника;

2) грыжа Шморля [3].

Рассмотрим подробно каждый из видов.

Секвестрированная грыжа позвоночника является наиболее тяжелой степенью нарушения целостности межпозвонкового диска. При данной патологии содержимое ядра разрывается, и содержимое оказывается между позвонками.

Данная грыжа не всегда сопровождается острыми болями, а, наоборот, чаще всего протекает бессимптомно [4].

Как показывает практика, не всегда такие виды обследования как МРТ однозначно определяют данное заболевание. В целом, симптомы зависят от возраста пациента, но, как правило, у всех групп больных наблюдается онемение или покалывание конечностей. Сначала боли появляются в поясничном отделе, но в дальнейшем боль переходит в другие части тела.

У пациентов с грыжей диска болевой синдром усиливается при сидении, отмечается боль при наклонах.

Неврологическое обследование позволяет обнаружить нарушения чувствительности нервных окончаний, снижение мышечной эффективности, рефлекторные отклонения. После диагностики врачи обычно назначают эффективное лечение, и пациент идет на поправку.

Далее рассмотри грыжу Шморля. Данную грыжу также называют хрящевыми узлами. Заболевание заключается в продавливании хрящевой ткани замыкательных пластин в губчатую кость внутрь тела верхнего или нижнего позвонка. Обычно это заболевание является наследственным или появляется у детей в связи с быстрым развитием.

Такая грыжа обычно не имеет клинических проявлений и не вызывает болевого синдрома. Обнаруживают заболевание только при помощи диагностики [5].

Опасность грыжи заключается в том, что в нее может провалиться межпозвоночный диск, что влечет за собой его дисфункцию. Существует также опасность компрессионного перелома, который возникает вследствие нагрузки, а при ударе может произойти сдавливание позвоночника.

Лечение грыжи Шморля при ее малом размере не требуется, необходимо лишь обеспечение подвижности позвоночника. При болевых синдромах применяется лечение: мануальная терапия, лечебная физическая культура и другие способы.

Стоить заметить, что все врачи настоятельно рекомендуют лечебную физическую культуру при любой грыже позвоночника. Разработано множество комплексов данной нагрузки, которые позволяют поддерживать здоровье позвоночника.

Рассмотрим подробнее данный метод лечения, так как он требует строгого соблюдения правил [6].

В первую очередь, необходимо следить за своими ощущениями. Если при выполнении какого-либо упражнения у пациента возникает болевой синдром, необходимо исключить его из комплекса, и по прошествии нескольких дней с осторожностью вернуться к данному упражнению.

Важно следить за нагрузкой, так как при нагрузке давление на позвоночник усиливается, и пациент может чувствовать боли. Кроме того, на начальном этапе следует исключить упражнения, в которых присутствуют элементы скручивания.

Врачи рекомендуют выполнять упражнения несколько раз в день, при этом разделяя их на комплексы, что в дальнейшем будет способствовать постепенному оздоровлению позвоночника [7].

Особенностью также считается и то, что лечебная физическая культура выполняется по назначению врача и строго под его контролем. Несмотря на это, выполнять данный комплекс можно самостоятельно дома, но только тогда, когда врач определит степень готовности пациента заниматься самостоятельно без вреда для здоровья.

Различают два вида воздействия лечебной физической культуры на организм: локальный и общий.

При *локальном воздействии* собирается такой комплекс упражнений, который воздействует на определенную группу мышц.

При *общем воздействии* повышается тонус всех мышц, так как все они задействованы в комплексе и направлены на оказание положительного действия на организм.

Структура лечебной физической культуры (ЛФК) определяется в зависимости от двух периодов: обострение и период после обострения.

ЛФК в период обострения выполняется с осторожностью, предварительно необходимо провести разгрузочные упражнения, что благоприятствует подготовке к дальнейшему выполнению комплекса. Все упражнения выполняются лежа на спине, медленно. Не стоит забывать следить за ощущениями, и в случае возникновения дискомфорта прекратить выполнение упражнения.

ЛФК в период вне обострения выполняется также аккуратно, без резких движений. Значительно расширяется комплекс упражнений, в котором допустимы упражнения с различным спортивным инвентарем, например, с облегченными гантелями, мячами.

Далее рассмотрим комплекс упражнений, который необходимо выполнять ежедневно; он рекомендован как для стадии обострения, так и для стадии вне обострения.

Лечебная физическая культура для лиц, имеющих грыжу межпозвоночного диска *[8]*.

Упражнение №1. Исходное положение – лежа на спине, конечности расслаблены. Руки вверх в замок, подбородок прижимают к груди, носочки тянут на себя. Продолжительность упражнения 15-20 секунд, далее – в исходное положение. Количество подходов – от 3 до 5.

Упражнение №2. Исходное положение – руки вдоль туловища, ноги расслаблены. Начиная с левой ноги – на раз – ногу поднимают вверх. На два – ногу сгибают. На три – выпрямляют. Четыре – исходное положение. То же самое повторить для правой ноги. Количество подходов – по самочувствию.

Упражнение №3. Исходное положение – ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На раз – в согнутом положении ноги наклоняют в левую сторону. На два – исходное положение. Три – ноги наклоняют в правую сторону. Четыре – исходное положение.

Упражнение №4. Исходное положение – руки вдоль туловища, ноги расслаблены. При выполнении необходимо следить за ощущениями, так как данное упражнение направлено на растяжку позвоночника. Подбородок прижать к груди, носочки тянуть на себя, одновременно подтягиваясь к ним затылком. Количество подходов – по самочувствию.

Упражнение №5. Повороты таза. Лопатки прижимают к полу, далее выполняют повороты влево и вправо. Важно следить за ощущениями в пояснице.

Упражнение №6. Исходное положение – руки на плечах, пятки и голова прижаты к полу. Необходимо выполнять повороты плечами в левую и правую стороны. Количество выполнений 3-5 раз.

Упражнение №7. Исходное положение – лежа на животе, руки расположены под подбородком. Необходимо поочередно тянуться пяткой к затылку, растягивая позвоночник. Количество повторов по самочувствию. В данном упражнении важно следить за ощущениями в пояснице.

Комплекс выполняется ежедневно, без резких движений и медленно. При возникновении болевого синдрома рекомендуется прекратить выполнение упражнения.

В заключение стоит отметить, что недавно медики выявили положительную динамику выздоровления населения с заболеваниями позвоночника. Это говорит о том, что большинство больных стали тщательнее следить за здоровьем, и возможно, вскоре вопрос о лечении грыжи межпозвоночного диска потеряет свою актуальность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 445 с.: ил.*
2. *Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников [и др.]. – 11-е изд., стер. – Москва: Академия, 2011. – 174 с.: ил.*
3. *Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 4-е изд., испр. – Москва: Академия, 2011.*

4. *Физическая культура: основы здорового образа жизни: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050720.65 (033100) – физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с.: ил.*
5. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. Культура», кроме направлений и спец. в обл. физ. культуры и спорта / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2012. – 239 с.*
6. *Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. – Изд. 8-е, испр. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 445 с.: ил.*
7. *Физическая культура: Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по специальности «Физ. Культура» / Ю.П. Кобяков. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 253 с.: ил.*
8. *Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – Москва: КНОРУС, 2014. – 304 с.*