

Сорокина Ксения Алексеевна, ст. преподаватель

Петрозаводский государственный университет г. Петрозаводск

Алисова Виктория Владимировна, студентка 3- курса ИФКСИТ,

Петрозаводский государственный университет г. Петрозаводск

Ивашова Татьяна Михайловна, студент 3- курса ИФКСИТ,

Петрозаводский государственный университет г. Петрозаводск

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ СПИННОГО ОТДЕЛА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: в данной исследовательской работе представлен анализ научно-методической литературы на предмет эффективности применения йоги как профилактического средства при заболеваниях спинного отдела опорно-двигательного аппарата, также по данной теме проведено исследование.

Ключевые слова: йога, болевой синдром, болезни спинного отдела, профилактическое средство.

Abstract: this research paper presents an analysis of the scientific and methodological literature on the effectiveness of the use of yoga as a preventive tool for diseases of the spinal musculoskeletal system, as well as a study on this topic.

Keywords: yoga, pain syndrome, diseases of the spinal cord, preventive medicine.

Научная новизна: существуют учебные пособия, в которых описывается применение йоги при профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, но статей, которые описывали бы данное применение именно в профилактике заболеваний спинного отдела опорно-двигательного аппарата очень мало, что толкнуло нас на написание данной статьи.

Актуальность темы: данная тема актуальна потому, что сейчас становится все больше людей с заболеваниями спинного отдела опорно-двигательного аппарата, и многие из них пытаются бороться с сопутствующими симптомами заболевания только с помощью медикаментозного лечения, забывая, что существует профилактика с применением физических упражнений, в нашем случае йоги.

Цель: изучение эффективности применения йоги как профилактического средства при заболеваниях спинного отдела опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Изучить научную, методическую литературу по проведению занятий йоги при профилактике болезней опорно-двигательного аппарата.
2. Провести исследование: выявить эффективность применения йоги при хроническом болевом синдроме в спинном отделе опорно-двигательного аппарата.
3. Сделать выводы по полученной информации.
4. Синтезировать полученную информацию в единый доклад.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия йогой в домашних условиях могут служить профилактическим средством от болезней спинного отдела опорно-двигательного аппарата.

Актуальность данной темы не вызывает сомнений. По современным подсчетам от болевого синдрома поясничного отдела позвоночника страдает около половины взрослого населения нашей планеты. В детском возрасте боли в спине встречаются крайне редко и чаще всего носят иррадиирующий характер боли. В пожилом возрасте боль в спине испытывает практически каждый человек [1]. По частоте обращения к врачу боль в спине на втором месте после респираторных инфекций [2], но только 20-30% пациентов с болевым синдромом поясничного отдела позвоночника обращаются за помощью к специалисту. Назревает вопрос «Почему?». В 2018 году Федеральной службой государственной статистики было проведено комплексное наблюдение во всех регионах России. Согласно данным исследования 65,5% нуждающихся в

медицинской помощи обратились за ней в лечебные учреждения, а 34,5% решили не обращаться. Основными причинами, по которым россияне не обращаются за помощью в медицинское учреждение оказались: нехватка времени, высокая стоимость медицинского обслуживания, проблематичность записи на прием [1]. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что достаточно большой процент населения России с хроническим болевым синдромом в области спины отказываются от лечения в силу занятости. Именно поэтому в последние несколько лет ученые уделяют особое внимание изучению эффективности влияния йоги на снижение болевого синдрома в поясничном отделе спины человека.

Обоснованным методом лечения хронического болевого синдрома в нижней части спины является постизометрическая релаксация, мануальная терапия, точечный массаж, также рекомендуются пешие прогулки и плавание. По данным систематического обзора Cramer H., et all. (2013) доказана эффективность йоги в качестве дополнительной терапии при лечении пациентов с хронической болью в поясничном отделе позвоночника [1].

Для того, чтобы проверить, действительно ли йога является средством профилактики болезней спинного отдела опорно-двигательного аппарата, было проведено исследование. В нем принимали участие два человека, у которых были обнаружены заболевания позвоночного столба. Оно состояло в том, что было подобрано несколько упражнений из курса йоги, испытуемые выполняли его в течение двух недель, чтобы проверить, избавляет ли йога от болевого симптома.

Курс упражнений был следующий:

1. Поза кошки (Битиласана).

И.П.: стоя на четвереньках.

Необходимо встать на четвереньки, прогнуться в пояснице на некоторое время, а затем выгнуть спину. Повторяли данное упражнение 10 раз, в медленном темпе.

2. Собака мордой вниз

И. П.: стоя на четвереньках.

Руки необходимо поставить ровно под запястья, под бедрами должны находиться колени. Далее поднимаем ягодицы вверх, пятки отрываем от пола, сохраняем небольшой изгиб в коленях, вес распределяем равномерно, голову держим на одной линии с предплечьями. Удерживаем положение в течение минуты, затем возвращаемся в исходное положение. Выполнять данное упражнение 5 раз.

3. Поза вытянутого треугольника.

И.П.: широкая стойка, руки опущены вниз.

Выполняем наклон вперед и рукой касаемся разноименной ноги, другую руку вытягиваем вверх. Удерживаем данное положение 30 секунд. Затем делаем на другую сторону, удерживаем также 30 секунд. Выполняем 10 раз.

4. Поза сфинкса [2].

И. П.: лежа на животе, ладони под плечами плотно прижаты к полу.

Разгибая руки в локтях до угла 90 градусов, поднимаем корпус, не отрывая таз от пола. Удерживать положение 10 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз [2].

5. Поза кобры.

И. П.: лежа на животе, ладони под плечами плотно прижаты к полу.

Разгибая руки в локтях полностью, поднимаем корпус, не отрывая таз от пола. Удерживать положение 1 мин, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз [2].

6. Поза саранчи.

И.П.: лежа на животе, руки скреплены в замок за спиной.

Отрываем корпус от пола, поднимаем ноги, выполняем это одновременно. Затем возвращаемся в исходное положение. Выполнять в медленном темпе 10 раз.

7. Мостик.

И.П.: лежа на спине, колени согнуты, пятки параллельно бедрам.

Поднимаем ягодицы вверх, напрягая ягодичные мышцы. Поднимаем бедра до того момента, пока они не станут параллельно полу. Удерживаем одну минуту, затем приходим в исходное положение. Повторяем 5 раз [1].

8. Поза бога рыб [1].

И. П.: сед, одна нога согнута, пятка находится у ягодицы, вторая выпрямлена.

Выпрямленную ногу сгибаем в колене и щиколоткой кладем на противоположное бедро. Противоположной рукой касаемся этого колена. Удерживаем данную позу минуту, затем возвращаемся в исходное положение. Выполнив это пять раз делаем на другую ногу пять раз.

9. Поза ребенка.

И. П.: Сед на пятки, руки опущены вниз.

Кладем руки ладонями на пол, тянемся вперед до ощущения вытяжения позвоночника. Удерживать данную позу минуту. Затем вернуться в исходное положение. Выполнить 5 раз [2].

Данные упражнения воздействуют на группы мышц спинного отдела, помогая развить их эластичность и силу, что уменьшит давление на позвоночный столб, что позволит снизить или убавить болевой симптом. Испытуемые выполняли данный комплекс. Был проведен опрос до его начала и после выполнения. Оба человека до начала жаловались на боль в спине. После выполнения комплекса они отметили, что болевые ощущения, которые они испытывали, стали меньше, и выдерживать повседневные нагрузки легче.

Таким образом упражнения из курса йоги действительно могут убирать болевой синдром при заболеваниях спинного отдела опорно-двигательного аппарата. Но не стоит забывать о том, что данные упражнения должны выполняться регулярно, а также не стоит заниматься самолечением. Медицинский работник должен контролировать состояние вашего организма во время прохождения таких курсов.

Библиографический список:

1. Вышлова И.А., Карпов С.М., Шевченко П.П. эффективность применения йоги при хроническом болевом синдроме в нижней части спины // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.

2. Денисов, И.Н. Хроническая боль в спине. Клинические рекомендации / И.Н. Денисов, Д.В. Кандыба, О.Ю. Кузнецова. – Москва, Санкт-Петербург, Ростов-на-Дону: Общероссийская общественная организация «Ассоциация врачей общей практики (семейных врачей) Российской Федерации», 2014. – 20 с.