

Зубакова Дарья Александровна, студентка 3 курса факультета Лечебное дело, ФГБОУ Иркутский государственный медицинский университет

СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация: Долгое время существовало мнение, что прямохождение и вертикальное положение тела человека является причиной преждевременного износа структур позвоночника. Однако, как показали исследования последних лет, проблема заключается в невнимательном отношении к возможностям своего тела, в том числе и позвоночника. В статье акцент поставлен на такое заболевание- как грыжа поясничного отдела.

Ключевые слова: грыжа позвоночника, ЛФК, профилактика болезней спины, физические нагрузки.

Annotation: For a long time, there was an opinion that the upright and vertical position of the human body is the cause of premature wear of the structures of the spine. However, as studies in recent years have shown, the problem lies in inattentiveness to the capabilities of your body, including the spine. The article focuses on such a disease as a lumbar hernia.

Key words: spinal hernia, physical therapy, prevention of back diseases, excessive physical activity, sedentary lifestyle.

Актуальность

Позвоночный столб - одна из важнейших структур тела человека, которой мы пользуемся каждый день. В течение жизни позвоночник подвергается постоянным нагрузкам, что конечно приводит к изнашиванию межпозвоночных дисков и их дегенерации. Помимо этого, если человек занимается

профессиональным спортом или же наоборот пренебрегает активностью и ведет сидячий образ жизни, риск получения заболевания позвоночника в разы увеличивается. Последнее время достаточно большое количество людей страдают остеохондрозом, сколиозом, остеоартрозом и межпозвоночными грыжами.

На последние в статье обращено особое внимание. Согласно официальной статистике общая динамика болезней, связанных с опорно-двигательным аппаратом в Российской Федерации с конца 20 века возрастает с каждые десять лет приблизительно на 30% [3]. Поэтому, статья будет актуальна многим читателям.

Цель: изучить вопрос такого заболевания, как грыжа поясничного отдела позвоночника, разобрать комплекс определенных упражнений, которые смогут выполнять люди с такой проблемой.

Методы организации исследования:

1. Консультация со специалистом врачом-неврологом.
2. Выполнение рекомендаций специалиста и оценка их эффективности.
3. Выведение причин заболевания.
4. Анализ методик лечебной физкультуры и силовых тренировок при заболеваниях спины и выборка определённых упражнений.

Грыжу определяют, как заболевание, при котором происходит выпячивание внутренних органов из полости, которую они занимают в норме, через естественное или патологически сформированное отверстие в анатомических образованиях [1].

Межпозвонковые диски являются так называемыми амортизаторами, гасящими вибрацию во время ходьбы, бега и прыжков. Они состоят из мягкого ядра, в виде пульпы, и наружного фиброзного кольца, которое обеспечивает необходимую стабильность и неподвижность. Если кольцо разрушится, часть межпозвонкового диска сместится. Повышенное давление сторонней силы или его неравномерное распределение, ведет к формированию сначала протрузии, а затем грыжи [1].

Существует 4 стадии развития болезни:

1. Пропалс. В этой стадии ядро начинает разрушаться, но не выходит за пределы фиброзного кольца.

Симптомы: после физической активности может появиться ноющая боль, человек начинает быстрее утомляться. На этой стадии пациенты редко обращаются к доктору, списывая свои недомогания на усталость и возраст.

2. Протрузия. в данном случае часть разрушенного ядра начинает выходить за пределы фиброзного кольца. При этом нарушается кровоснабжение диска, ядро давит на фиброзную оболочку и вызывает боль.

Симптомы: игнорировать их на этой стадии уже опасно, потому как выпятившееся ядро может сдавить нерв, и пациент будет страдать нарушением чувствительности рук и ног.

3. Экструзия. Ядро «выдавлено» со своего места почти полностью, но его форма сохранена.

Симптомы: у пациента появляется резкая боль, ограничение подвижности, мышцы каменеют, возможно развитие отека мягких тканей.

На этом этапе хирургическое вмешательство не понадобится. Лечение консервативное, с помощью медикаментозных средств.

4. Секвестрация. Ядро выпадает из фиброзного кольца, межпозвонковый диск защемляет нервные окончания, боль становится постоянной и ноющей, иногда невыносимой. Выпячивание ущемлено, питание тканей невозможно, и оно отмирает, начинается воспаление.

Причины возникновения грыж позвоночника:

- наследственная предрасположенность;
- болезни позвоночника — лордоз, сколиоз, остеохондроз;
- тяжелые физические нагрузки;
- избыточная масса тела
- беременность у женщин;
- доброкачественные и злокачественные опухоли

Грыжа поясничного отдела приводит к нарушению иннервации органов

брюшной полости и малого таза: происходит дисфункция репродуктивных органов, происходит снижение мышечной силы, возможно усиление седалищного нерва [3]. Самая серьезная опасность — полный паралич.

При обращении с данным заболеванием к врачу-неврологу пациенту назначаются НПВС, ношение корсета, ЛФК, бассейн, разогревающие мази и конечно же снижение ежедневной нагрузки на позвоночник- пересмотр своего образа жизни [3].

Наиболее верный подход к лечению болезней спины- это устранить боль и воспаление в пораженных сегментах, и восстановить подвижность в оставшихся здоровых сегментах и больных мышцах.

После просмотра большого количество роликов, изучения методики лечебной физкультуры по С.М. Бубновскому при грыжах позвоночника, упражнений по В.И. Дикулю - в статье отражен некий ТОП 10 упражнений, который можно выполнять каждый день, комбинируя и чередуя их друг с другом. При этом исключаются: наклоны с прямыми ногами, приседания с весом, все виды тяг (становая, мертвая), прыжки, бег; при грыже позвоночника все это противопоказано. Очень важно во время тренировки соблюдение правильного дыхания!

1. Положение лежа на спине. Руки за голову, ноги согнуть, раскрыть колени. На вдох- приподнимаемся вверх, на выдох опускаемся. При этом хорошо работает пресс. Упражнение выполняем 20 раз.

2. Положение лежа на спине. Ноги согнуть. На вдохе – приподнимаем таз. На выдохе - опускаемся; упражнение называется «ягодичный мостик», и уже по названию можно определить, какие мышцы включаются в работу. Выполняем так же 20 раз, дополнительно можно положить гантель весом 2-3 кг на живот, чтобы увеличить нагрузку.

3. Положение лежа на боку. Опираемся рукой, находящейся внизу, на пол. Вдох - подтягиваем колено к грудному отделу. Выдох — исходное положение; работают косые мышцы живота, растягивается внутренняя поверхность бедра [2].

4. Упражнения с эспандером. Эспандер крепится к стене немного выше глаз, а также на уровне груди: лицом к стене. Поднимаем руки вверх, чтобы они находились в положении как при толчке у лыжника. Берем в руки ленты и отводим их вниз и назад. Повторить 15 раз.

5. Положение лицом к стене. Ноги ставим чуть шире плеч, можно немного согнуть их в коленях, не сгибая позвоночник. Следует взять нижние ленты и притягивать к телу. При выполнении упражнений с эспандером отлично прорабатываются спина и рука, создается дополнительное натяжение, что приводит к укреплению мышц [2].

6. Мостик. Всем известное со школьных времен упражнение, во время которого прогибается позвоночник. Растягиваются все мышцы спины.

7. Одно из самых эффективных упражнений ЛФК при грыже пояснично-крестцового отдела – «полукобра». Оно помогает вернуть выпячивание внутрь диска.

Ложимся на живот, сгибаем руки в локтях так, чтобы ладони находились с двух сторон у лица. Медленно прогибаем спину вверх., при этом локти остаются на полу, на одном уровне с плечами. Задерживаемся в таком положении на 10 секунд, и после медленно возвращаемся в исходную позицию. Повторяем 10 раз.

8. Упражнение «Кошка». Встаем на четвереньки с прямыми руками, руки находятся строго под плечом. Делаем глубокий вдох и прогибаем позвоночник вверх, голову при этом опускаем. Выдох- прогибаем поясницу к полу, чтобы голова смотрела вверх. Повторяем 10 раз.

9. Обыкновенное плавание. За 45 минут нахождения в бассейне, во-первых, расходуется много энергии и сжигается большое количество калорий, а во-вторых, во время водной тренировки нет нагрузки на суставы, но мышцы при этом прекрасно работают.

10. Ходьба по улице в среднем темпе, длительные прогулки. Так же замечательный вид аэробной нагрузки, а дополнительным положительным моментом будет нахождение на свежем воздухе.

Заключение:

Жить с грыжей можно, и можно так, чтобы она не доставляла тебе дискомфорта. Главное найти оптимальный для себя баланс активности в течение дня. По мимо этого так же соблюдать режим питания, нахождения на свежем воздухе и работы. Важно научиться слушать свое тело, правильно подбирать нагрузки; отдыхать, когда этого требует организм, не испытывать свои возможности на прочность.

Возможно, у читателей имеющих такую же проблему, или находящихся в группе риска, появится мотивация к тому чтобы обратить внимание на здоровье и минимизировать возможные последствия своего образа жизни.

Библиографический список:

1. А.А СКОРОМЕЦ, А.П.СКОРОМЕЦ НЕРВНЫЕ БОЛЕЗНИ. - 5-Е изд. - МОСКВА: "МЕДПРЕСС-ИНФОРМ", 2012. - 546 с.
2. БОЛЕЗНИ ПОЗВОНОЧНИКА // МОСКОВСКИЕ ЦЕНТРЫ ДИКУЛЯ URL: <https://www.dikul.net/wiki/zabolevanija-pozvonochnika/> (дата обращения: 23.10.22).
3. Г.П. КОТЕЛЬНИКОВ, С.П. СМИРНОВ РЕВМАТОЛОГИЯ И ОРТОПЕДИЯ. - 1-Е изд. - МОСКВА: "ГЭОТАР-МЕДИА", 2009. - 230 с.