Научная статья
Original article
УДК 37.0

МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

METHODS OF PHYSICAL THERAPY CLASSES FOR CERVICAL OSTEOCHONDROSIS OF THE SPINE

Балашова Айсел Ильтимас кызы, студентка 4 курса стоматологического факультета, “Северный Государственный Медицинский Университет” (163000, Архангельская область, город Архангельск, пр. Троицкий д. 51), тел. 89964634963, balashova.aysel00@mail.ru

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, “ Северный Государственный Медицинский Университет” (163000, Архангельская область, город Архангельск, пр. Троицкий д. 51) тел. 89210711929, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0139-0429, tsinis72@mail.ru

Balashova Aysel Iltimas kizi, 4th year student of the Faculty of Dentistry, “Northern State Medical University” (163000, Arkhangelsk Region, Arkhangelsk, Troitsky Ave. 51), tel. 89964634963, balashova.aysel00@mail.ru

Tsinis Aleksey Viesturovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, “Northern State Medical University” (163000, Arkhangelsk Region, Arkhangelsk, Troitsky Ave., 51) tel. 89210711929, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0139-0429, tsinis72@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена современным аспектам рационального лечения шейного остеохондроза позвоночника. Описана тактика

медикаментозного лечения при шейном остеохондрозе позвоночника. Немедикаментозное лечение с помощью лфк . Так же в статье оснащены другие аспекты терапии.

Annotation. The article is devoted to modern aspects of rational treatment of cervical osteochondrosis of the spine. The tactics of drug treatment for cervical osteochondrosis of the spine are described.non - drug treatment with physical therapy . The article also describes other aspects of therapy.

Ключевые слова: остеохондроз шеи, позвоночник, боль в шее, головокружение, сколиоз, шум в ушах, нарушение кровообращения мозга, физическая реабилитация, лекарственные методы терапии.

Keywords: osteochondrosis of the neck, spine, neck pain, dizziness, scoliosis, tinnitus, circulatory disorders of the brain, physical rehabilitation, medicinal therapies.

Введение.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника относится к мультифакторным заболеваниям и является результатом дегеративно - дистрофических изменений. При Остеохондрозе шейного отдела позвоночника наблюдается постепенное уменьшение высоты гиалиновых межпозвоночных хрящей. Диски просто истираются и со временем утрачивают свои функции. Шейный отдел позвоночника имеет слабый мышечный корсет и низкую механическую прочность позвонков, поэтому является самым уязвимым. Его легко травмировать резким или сильным воздействием, излишним или недостаточным разгибанием и сгибанием шеи. Эти и так же многие другие причины (поднятие тяжестей, переохлаждение, сколиоз) ведут к развитию остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Клиническая картина.

Лечение остеохондроза шейного отдела позвоночника следует начинать после тщательного изучение клинической картины проявления, так как симптоматика заболевания показывает степень развития и стадию данной

патологии. Симптомы шейного остеохондроза: головокружение- при остеохондрозе головокружение является системным, человеку кажется, что окружающие предметы вращаются перед его глазами; боль в области затылка и шеи; шум или звон в ушах; тошнота и рвота; снижается острота зрения, происходит мелькание мушек или туман перед глазами; колеблется АД; происходят внезапные обмороки, обусловленные спазмом сосудов; чувство кома в горле, першение, сухость; проблемы с глотанием. При проявлении перечисленных симптомов, больному необходимо пройти тщательную диагностику, чтобы поставить точный диагноз.

Лечение шейного остеохондроза позвоночника.

Лечение шейного остеохондроза требует комплексного подхода и включает в себя: медикаментозное воздействие; физиотерапию; лечебную физкультуру; массаж; хирургическое лечение.

Медикаментозное лечение

Медикаментозное лечение направлено на: снятие боли и головокружения, восстановление нормального функционирования нервных корешков. Остановить или замедлить разрушение хрящевой ткани.

При шейном остеохондрозе назначаются НПВС (мелоксикам, диклофенак, нимесулид): снимают болевой синдром и воспаление; применяют в виде таблеток, инъекций, мазей, пластырей;

- стероидные препараты (гидрокортизон, дексаметазон): применяют для снятия воспаления при неэффективности использования НПВС;

- миорелаксанты (мидокалм): устраняют рефлекторные мышечные спазмы, уменьшается боль и улучшается кровообращение;

- седативные препараты;

- хондропротекторы: способствуют восстановлению хрящевой ткани.

Также назначаются средства для улучшения микроциркуляции в сосудах головного мозга, и препараты, которые блокируют тошноту и головокружение .

Немедикаментозное лечение

В зависимости от клинической ситуации проводят: физиотерапию: лазерная терапия, магнитотерапия, УВЧ-терапия, фонофорез и электрофорез; массаж; лечебная физкультура; иглорефлексотерапия; мануальная терапия; подводное вытяжение.

Немедикаментозное лечение снижает выраженность симптоматики и уменьшает частоту и силу обострений.

Хирургическое лечение

Хирургическое вмешательство показано в запущенных случаях заболевания, когда медикаментозное лечение уже неэффективно. В настоящее время используется несколько операций при хирургическом лечении:

-Хирургическое удаление грыжи диска (микродискэктомия, эндоскопическая или трансфасеточная операция);

- Ламинэктомия: удаляются остистые отростки или дужки позвонка, за счет чего снижается нагрузка на корешок спинного мозга;

- Нуклеопластика: устраняется грыжа путем удаления части ядра межпозвонкового диска.

ЛФК при шейном остеохондрозе.

Занятия лечебной физкультурой могут помочь уменьшить общую продолжительность боли . Заниматься физическими упражнениями можно, если боль или дискомфорт являются управляемыми. Разработанные следующие комплексы ЛГ, которые применяются при лечении боли шейного остеохондроза:

Комплекс для разминки верхней части плечевого пояса.

Упражнение 1. Исходное положение — стоя. Руки согнуты в локтях, кисти касаются плеч, медленно выполняем вращательные движения в одну сторону, далее в противоположную по 10-15 раз в каждом направлении.

Упражнение 2. В исходном положении стоя, руки согнуты в области локтевого сустава, пальцы кистей сжаты в кулак, и находятся на уровне

плеча. На счет раз разводим руки в стороны, разгибая в локтевом суставе, на счет два возвращаемся в исходное положение. Повторить упражнение 15-20 раз.

Основная часть гимнастики.

Упражнение 1. Исходное положение — лежа на животе. Руки прямые, вытянуты за голову, упёрты в пол. Медленно начинаем поднимать голову и торс, при этом спина должна быть ровной. В таком положении задерживаемся на минуту, медленно возвращаемся в исходную позу. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение 2. Сложить пальцы в замок, приложить ко лбу, при этом давить ладонями на лоб, а лбом оказывать сопротивление ладоням в течение 30 секунд. Голова и шея прямая, работают только мышцы. Повторить 5 раз. Далее выполнить еще 5 раз упражнение, давя сцепленными руками на затылок.

Упражнение 3. Медленные вращения головой в разные стороны, по 10 раз в каждую. Следите, чтобы не закружилась голова. Если появилось головокружение надо прекратить упражнения.

Расслабляющие упражнения ЛФК.

Упражнение 1. В положении стоя, руки прямые по бокам, плечи ровные в правильном положении. На счет раз сводим плечи вперед, на два — возвращаем в исходное положение, “три” — сводим назад. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 2. Исходное положение стоя. Плечи поднимаем вверх, задерживаем в таком положении на несколько секунд, опускаем и расслабляем. Повторить упражнения 5-10 раз.

Правильно подобранные физические упражнения помогут расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и верхних конечностей; усилить кровоснабжения корешков шейного отдела позвоночника; расслабить мышцы плечевого пояса и верхних конечностей; улучшить трофику тканей

мышц шеи и плечевого пояса; увеличить подвижность межпозвонковых суставов и повысить толерантность организма к физическим нагрузкам.

Исследование.

В данном исследовании участвовали 20 человек (мужчины и женщины) в возрасте 40-60 лет с диагнозом шейный остеохондроз позвоночника.

Ход исследования:

В процессе исследования мужчины и женщины занимались ЛФК 2 раза в день по 30 минут в течение 6 месяцев. После завершения исследования мужчины и женщины были повторно осмотрены врачами и протестированы. Сравнительные результаты представлены в таблице.

Показатели АД после занятия у группы испытуемых до и после проведения реабилитации.

№ испытуемого	До проведения реабилитации	После проведения реабилитации
1	160/80	130/70
2	135/85	130/70
3	135/75	130/80
4	160/85	130/80
5	160/90	140/80
6	140/90	135/80
7	135/75	130/70
8	145/90	140/85
9	140/85	130/70
10	150/80	140/95
11	150/80	140/75
12	140/80	130/75

13	120/85	120/90
14	140/90	140/85
15	140/75	130/65
16	135/75	130/70
17	135/80	130/75
18	145/90	135/90
19	140/80	135/70
20	150/80	135/75

Показатели пульсового давления после занятия у группы испытуемых до и после проведения реабилитации

№ испытуемого	**До**	**После**
1	70	70
2	65	60
3	75	70
4	70	65
5	70	60
6	60	60
7	75	70
8	70	65
9	65	60
10	75	70
11	70	60

12	65	60
13	75	70
14	70	65
15	65	60
16	70	65
17	65	60
18	75	70
19	60	60
20	70	65

Результаты:

Проанализировав результаты до и после эксперимента, можно сделать вывод, что после проведения ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвонка улучшаются показатели АД и пульсового давления . Сравнив результаты группы до эксперимента и после, выявлена положительная динамика в результатах по показателям.

Вывод:

Таким образом, данное исследование показывает, что ЛФК благотворно влияют при остеохондрозе шейного отдела позвонка и позволяет говорить об адаптации за достаточно короткий срок испытуемых к физическим нагрузкам.

Литература

1. Чечетин, Д.А. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника: учебно-методическое пособие для врачей / Д.А. Чечетин, В.Я. Латышева, М.В. Олизарович, А.Е. Филюстин. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», УО «ГоГМУ», 2014. – 59 с.

2. Касванде З.В., Рудзиша М.Я., Бекере М.А. Лечебная гимнастика на поликлиническом этапе реабилитации больных шейным остеохондрозом: Методические рекомендации. – Рига, 1986. – 44 с.
3. Каптелин А.Ф. Лечебная физкультура при дегенеративных изменениях в структурах позвоночника. В кн.: Лечебная физическая культура в 57 системе медицинской реабилитации /Под ред. проф. А.Ф. Каптелина, к.м.н. И.П. Лебедевой. – М.: Медицина, 2015. – 418 с.
4. Жолондз, Марк Новый взгляд на остеохондроз. Причины и лечение / Марк Жолондз. - М.: Книга по Требованию, 2010. - 158 с.
5. Акимов Г.А., Филимонов Н.А., Кранов М.Л. и др. Клинические синдромы шейного остеохондроза и его лечение / Военно-медицинский журнал. – 2017. – С.13-16.
6. Антонов И.П. Шейный остеохондроз: клиника, лечение и профилактика // Здравоохранение Беларуси. – М.: Антидор, 2000. – 568 с.
7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: ГЕОТАР – МЕД.2012. – 558с.
8. Мазнев, Н. И. Лечение остеохондроза / Н.И. Мазнев. - М.: Лада, Этрол, 2007. - 352 с.
9. Милюкова И. В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура: Новейший справочник / Под общей ред. проф.Т.А. Евдокимовой. – СПб.: Сова; М.; Изд-во Эксмо, 2015. – 862 с.
10. Тумко, И. Н. Лучшие методы лечения остеохондроза / И.Н. Тумко. - М.: Фолио, 2012. - 154 с.

References

1. Chechetin, D.A. Therapeutic physical culture in osteochondrosis of the spine: an educational and methodological guide for doctors / D.A. Chechetin, V.Ya. Latysheva, M.V. Olizarovich, A.E. Filustin. – Gomel: GU "RNPC RMiCH", UO "GoGMU", 2014. – 59 p.

2. Kasvande Z.V., Rudzisha M.Ya., Bekere M.A. Therapeutic gymnastics at the polyclinic stage of rehabilitation of patients with cervical osteochondrosis: Methodological recommendations. – Riga, 1986. – 44 p.
3. Kaptelin A.F. Physical therapy for degenerative changes in the structures of the spine. In the book: Therapeutic physical culture in the 57th system of medical rehabilitation / Edited by prof. A.F. Kaptelina, Candidate of Medical Sciences I.P. Lebedeva. – M.: Medicine, 2015. – 418 p.
4. Jolondz, Mark A new look at osteochondrosis. Causes and treatment / Mark Jolondz. - M.: Book on Demand, 2010. - 158 p.
5. Akimov G.A., Filimonov N.A., Kranov M.L., etc. Clinical syndromes of cervical osteochondrosis and its treatment / Military Medical Journal. - 2017. – p.13-16.
6. Antonov I.P. Cervical osteochondrosis: clinic, treatment and prevention // Healthcare of Belarus. – M.: Antidor, 2000. – 568 p.
7. Epifanov V.A. Therapeutic physical culture and massage. – M.: GEOTAR – MED.2012. – 558s.
8. Maznev, N. I. Treatment of osteochondrosis / N.I. Maznev. - M.: Lada, Etrol, 2007. - 352 p.
9. Milyukova I. V., Evdokimova T.A. Physical therapy: The latest directory / Under the general editorship of prof. T.A. Evdokimova. – St. Petersburg: Sova; M.; Eksmo Publishing House, 2015. – 862 p.
10. Tumko, I. N. The best methods of treatment of osteochondrosis / I.N. Tumko. - M.: Folio, 2012. - 154 p.

©Балашова А.И., Цинис А.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Балашова А.И., Цинис А.В., МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА.// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022