

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РОЛЛ ПРИ БОЛИ В СПИНЕ

Э. И. Савко, Ю. П. Комарчук

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
SavkoEI@mail.ru*

В данной статье речь идет об остеохондрозе и причинах его возникновения. Приводятся высказывания авторов, о том, как средствами лечебной физической культуры можно избавиться от симптомов при данном заболевании. В нашем случае такими средствами являются комплексы физических упражнений и лечебная физическая культура. Для укрепления мышц позвоночного столба и брюшного пресса, нами разработана методика сохранения двигательных функций позвоночника, с остеохондрозом поясничного его отдела, путем применения физических упражнений и лечебной физической культуры, которые направлены на укрепление мышц спины и брюшного пресса и валиков (роллов), в зависимости от периода течения заболевания.

In this article we are talking about osteochondrosis and the causes of its occurrence. The authors' statements about how the means of therapeutic physical culture can get rid of the symptoms in this disease are given. In our case such means are complexes of physical exercises and medical physical culture. To strengthen the muscles of the vertebral column and the abdominal press, we have developed a method of preserving the motor functions of the spine, with osteochondrosis of the lumbar spine, through the use of exercise and physical therapy, which are aimed at strengthening the muscles of the back and abdominal press and rollers (rolls), depending on the period of the disease.

Ключевые слова: остеохондроз, тренажеры, лечебная физическая культура, ролл.

Keywords: osteochondrosis, exercise equipment, therapeutic physical culture.

Введение. Боль в спине — одна из наиболее актуальных проблем в современном мире. Следствием длительного нахождения в вынужденном положении на работе и у компьютера является высокая распространенность болей в спине и шее у лиц зрелого возраста. С болями в спине, пояснице и позвоночнике сталкивается каждый в своей жизни. На протяжении десятилетий в клинической практике остеохондроз позвоночника рассматривался как универсальная причина боли в спине. В большинстве случаев эпизод боли в спине оказывается кратковременным, однако примерно у 4% трудоспособного населения, она служит причиной длительной временной утраты трудоспособности, а у 1% — стойкой утраты трудоспособности. Это вторая по частоте причина временной нетрудоспособности и пятая по частоте причина госпитализации [3].

Поясничный остеохондроз — это достаточно распространенное заболевание в современном мире. Оно представляет собой характерные дегенеративные и дистрофические нарушения межпозвоночных дисков и, как правило, встречается среди людей 30–45 лет. Тем не менее, в последние годы наблюдается тенденция к «омоложению» болезни, что преимущественно связано с такой проблемой, как малоподвижный образ жизни.

Уровень заболеваемости остеохондрозам не снижается, несмотря на известные достижения медицины и развитие новых средств физической реабилитации последних лет, а он все чаще и чаще встречается у лиц молодого возраста. Особую тревогу вызывают данные о тенденции роста заболеваемости у лиц возрастной группы моложе 25 лет [5].

Всемирная организация здравоохранения с 2012 года ввела новую возрастную классификацию, которая включает в себя следующие возрастные группы:

- 25–44 – молодой возраст;
- 44–60 – средний возраст;
- 60–75 – пожилой возраст;
- 75–90 старческий возраст;
- и после 90 лет считаются долгожители.

Боль в спине – стали называть «болезнью XXI века». Ничего удивительного в этом нет ведь за последние 100 лет двигательная активность человека уменьшилась на 50%. Человек, сидя за столом, компьютером, или на рабочем месте, большую часть своего времени проводит именно в сидячем положении. В такой позе позвоночник очень устает, мышцы ослабевают и это вынуждает 80% людей во всех странах мира обращаться за медицинской помощью. Другими словами, в течение жизни подавляющее большинство людей испытывает боль в пояснице и ногах [4].

Каковы причины поясничного остеохондроза? Выделяют следующие наиболее вероятные причины поясничного остеохондроза [3, 4]:

- слабость мышц спины;
- различные травмы позвоночника;
- искривление позвоночника, сутулость;
- работа с тяжестью;
- длительное нахождение в неудобной позе;
- нарушенный обмен веществ;
- длительные тяжелые физические нагрузки;
- наследственность;
- переохлаждение;
- стресс, психоэмоциональные расстройства.

Все они указывают на то, что человеческий организм рассчитан на активный образ жизни, но в тоже время все нагрузки обязательно должны быть сбалансированы и контролированы. Занятия лечебной физической культурой при поясничном остеохондрозе отлично сочетают в себе все это. Однако не стоит забывать, что лечение данного заболевания должно быть комплексным и одной гимнастики недостаточно, чтобы полностью с ним справиться.

Лечение при остеохондрозах носит комплексный характер. В настоящее время все методы лечения делятся на две большие группы: методы консервативного лечения и методы оперативного лечения.

К методам консервативного лечения относятся медикаментозная терапия, вытяжение позвоночника, лечение положением, ношение корсетов, физиотера-

пия, мануальная терапия, рефлексотерапия, массаж и лечебная физическая культура [2].

Все предлагаемые методы имеют как преимущества, так и недостатки. На сегодняшний день наиболее эффективными мероприятиями для сохранения двигательных функций, функциональных возможностей поясничного отдела позвоночника являются мероприятия физической реабилитации (лечебная гимнастика, лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж).

Данной проблемой занимаются: И. П. Антонов, А. А. Бурухин, Н. А. Белая, В. И. Васичкин, В. И. Дубровский, В. А. Епифанов, Я. Ю. Попелянский, Б. В. Дривотинов, В. И. Дикуль, С. М. Бубновский, В. К. Заборовский, в работах которых раскрыты современные методики проведения занятий лечебной физической культурой у лиц при остеохондрозах позвоночника [3, 4].

По словам Йозефа Пилатеса для здоровья позвоночника очень важно на занятиях развивать гибкость. Можно быть стариком в 30 лет и молодым в 60. Потому что каждый человек молод настолько, насколько гибок его позвоночник – Йозеф Пилатес.

Преимущественно безмедикаментозных средств и методов ЛФК – достаточно эффективных, а в некоторых случаях и единственно целесообразных для полного или частичного возвращения людей к трудоспособности и нормальной социокультурной жизни [1, 2, 3, 4].

Епифанов В.А. предлагает ЛФК при повреждении позвоночника и его пояснично-крестцового отдела. Разделяя заболевание на следующие периоды: острый, подострый и восстановления нарушенных функций. От клинического течения основного заболевания меняется выбор задач, средств и методов ЛФК. В острый период рекомендует постельный режим (в течение 5–7 дней). Средства коррекция положения (укладка пациента); физические упражнения (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, для мелких и средних мышечных групп и суставов).

В подострый период (в течение 10–14 дней), двигательный режим полупостельный [2]. Средства применения ЛФК: разгрузочные корсеты; массаж (приемы направлены на расслабление напряженных мышц, укрепление ослабленных мышц, растяжение мышц); ФУ (упражнения направленные на расслабление мышц, изотонического характера, для мышц живота, упражнения, направленные на увеличение подвижности позвоночника).

Основной задачей ЛФК в период восстановления нарушенных функций является восстановление динамического стереотипа. К ним можно отнести: физические упражнения, направленные на укрепление мышц живота, спины, мышц тазового дна, укрепление мышц нижних конечностей, выработку правильной осанки [1, 2, 3, 4]. Автор утверждает, что тренировка баланса и координации движений. Это самый эффективный способ сохранения межпозвоночных мышц.

При использовании методики, предложенной И. М. Даниловым (2010), первоочередным является укрепление и тренировка мышц спины, живота, бедер и ягодиц. Часть нагрузки с нижних межпозвоночных дисков снимается за счет увеличенной силы и повышенного тонуса мышц живота. За счет этого дав-

ление, оказываемое на межпозвоночный диск, уменьшается на 30 %. Также одним из плюсов роста мышечной силы брюшного пресса является общая стабилизация позвоночника и показатель его гибкости.

Однако следует признать, что на практике работа только над гибкостью или только над силой мышц спины и живота являются малоэффективные, так как купируют болевой синдром лишь на короткий промежуток времени и не спасают пациентов от рецидивов болей.

Проанализировав некоторые литературные источники, мы пришли к выводу, что дорогостоящие тренажеры – все это хорошо. Но ко всему этому, мы попытались найти более легкий и на наш взгляд эффективный метод. Нами была разработана методика сохранения двигательных функций позвоночника при остеохондрозе поясничного отдела, путем применения ЛФК и упражнений с роллом, который используется как для массажа, так и для укрепления мышц в отдельные периоды течения заболевания.

Ролл или цилиндр (валик) – устройство, позволяющее упростить выполнение упражнений. В то же время роллом можно хорошо помассировать мышцы и сам человек может добиться более серьезных результатов от занятий.

Ролл, или цилиндр (гимнастический валик) – представляют собой универсальный тренажер, спортивное оборудование в форме вытянутого цилиндра, с рельефом для лучшего контакта с телом.

Размер ролика: большинство пенных роликов имеют диаметр в 10–15 см. Однако длина роликов может быть от 30 см и более. Используют как физиотерапевтическое средство при выполнении упражнений для стабилизации положения тела или его частей, они также используются для массажа мышц.

С «роллером» эффективно выполнять упражнения:

- позволяющие направленно воздействовать на определенные группы мышц и индивидуально дозировать нагрузку по амплитуде, структуре движения, что особенно важно для лиц с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника;

- для развития гибкости, повышающие подвижность позвоночника;

- направленные на баланс и координацию нарушения осанки, купирование спазмов мышц позвоночника и болей в спине;

- направлены на расслабление и напряженных мышц, выполняя тем самым самомассаж нижних конечностей, ягодиц с помощью роллов.

Выполняя самомассаж с роллом, придерживайтесь следующих правил:

- сначала максимально расслабьте мышцы, сделать массаж спины;

- промассировать каждую мышечную группу по 1–2 мин, сначала вверх – вниз, затем слева – направо медленно снимая напряжение;

- дышать нужно глубоко, делая вдох через нос и выдох через рот – это быстрее расслабляет мышцы;

- никогда не катайте роллер прямо по позвоночнику, суставу или кости. Будьте также осторожны при массаже верхней и нижней части спины, чтобы не травмировать их;

- если точка оказалась слишком болезненной, сдвиньте ролик и массируйте поверхность вокруг нее.

Мы предлагаем методику, которая состоять из 3 блоков: 1) упражнения для развития силы (силовой выносливости), 2) упражнения на развитие гибкости и 3) упражнения на расслабление (самомассаж). В зависимости от периода течения заболевания будет преобладать тот или иной блок упражнений. Переход от одного блока к другому происходит будет по назначению врача на основе тестирования шкалы боли.

Практические рекомендации: 1) для более эффективного воздействия средств и методов ЛФК на положительную динамику течения остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника с сопутствующим болевым или другими синдромами целесообразно использовать комбинированные комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений и роллы; 2) для того, чтобы избежать возможной травматизма нервных корешков и симпатического сплетения позвоночной артерии необходимо соблюдать защитные меры: использование фиксирующих приспособлений для поясничного отдела позвоночника, снижение вертикальной нагрузки на позвоночник (в остром периоде); 3) для коррекции вероятных координационных нарушений в комплексы лечебной гимнастики необходимо включать специальные упражнения, направленные на развитие координации движения частей тела и сохранение равновесия, выработки компенсаторных движений; 4) для улучшения психоэмоционального состояния необходимо психологическое воздействие с целью внушения пациенту уверенности в том, что регулярные и полноценные занятия ЛФК позволяют, не только повысить уровень физического состояния, но и значительно уменьшат вероятность обострения и прогрессирования заболевания; 5) для успешного воздействия средств и методов лечебной физической культуры на состояние здоровья, целесообразно убедить человека в необходимости отказа от вредных привычек, соблюдения режима труда и отдыха, рационального питания.

В заключение можно отметить, что большое значение для восстановления движения играет лечебная физическая культура и специально подобранные комплексы физических упражнений. Но для улучшения кровоснабжения в данном отделе позвоночника целесообразно применять роллы. При составлении его для молодых людей с остеохондрозом позвоночника следует иметь в виду, что ограничение одного двигательного сегмента часто способствует нарушению функции других. Этим и вызвана необходимость выполнения комплекс лечебной физической культуры, для всего позвоночного столба, а не только отдела его, обуславливающего клинические проявления.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бубновский С. М. Руководство по кинезиотерапии. Лечение боли в спине и грыж позвоночника. М., 2004. 112 с.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура. Справочник / под ред. В. А. Епифанова. М. : Медицина, 2001. 592 с.
3. Интернет/источник:<http://moyaspina.ru/lfk-pri-osteohondroze-poyasnichno-go-otdela-pozvonochnika>

4. Мунуальная, гомеопатическая и рефлексотерапия остеохондроза позвоночника / И. З. Самосюк [и др.]. К. : Здоровье, 1992. 272 с.
УДК 796.09

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Е. С. Синьковская, Н. А. Ульянова

*Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия
ulyana_nata@mail.ru*

Многие века человечество ищет разгадки долголетия, и на сегодняшний день, некоторые аспекты этого вопроса уже раскрыты. В медицинском аспекте долголетие сведено к критериям правильного образа жизни, таким как труд, режим дня, сбалансированное питание и т.д. С точки зрения умственной активности, долголетие гласит, что активные мозговые ресурсы постоянно находящиеся в активном режиме, позволяют не падать умственным способностям даже в преклонном возрасте. С социальной стороны, долголетие описывается как чувство самого человека, что он важен и нужен семье и обществу.

For many centuries, mankind has been seeking solutions to longevity, and to date, some aspects of this issue have already been revealed. In the medical aspect, longevity is reduced to the criteria of a correct way of life, such as labor, day regimen, balanced nutrition, etc. From the point of view of mental activity, longevity says that active brain resources are constantly in active mode, they do not let fall to mental abilities even in old age. On the social side, longevity is described as the feeling of the person himself, that he is important and necessary for the family and society.

Ключевые слова: долголетие; долгожители; правильный образ жизни.

Keywords: longevity; long-livers; the right way of life.

Многие люди в повседневной жизни задаются вопросом, сколько же должен жить человек. По подсчетам биологов, срок жизни любого живого организма, в том числе и человека, может составить от семи до четырнадцати периодов зрелости. Человек в среднем окончательно созревает в промежутке от двадцати до двадцати пяти лет, из этого следует то, что его жизнь могла бы продолжаться до двухсот восьмидесяти лет.

Сами геронтологи придерживаются мнения о большем сроке жизни для человеческого организма. В свое время доктор Кристоферсон предположил, что человеческая особь располагает жизненными ресурсами для того, чтобы иметь возможность прожить триста, четыреста или даже тысячу лет, при условии наличия всех необходимых для жизнедеятельности организма веществ.

Профессор Г.Д. Бердышев считает, что долгожительство передается генетически, то есть наследуется. По его подсчетам, основной костяк продолжительности жизни предопределен при рождении на примерно шестьдесят процентов, а остальные сорок зависят от образа и условий жизни, но, что весьма важно, при правильной заботе о своем здоровье можно компенсировать какие-либо огрехи генетики. Также, существует альтернатива данной теории, которая гласит, что здоровье человека на пятнадцать процентов зависит от наследственности, на пятнадцать процентов от состояния окружающей среды, десять