

Комплекс упражнений при остеохондрозе позвоночника различных возрастных групп

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Строение позвоночника

Состоит из 33-34 позвонков, последовательно соединённых друг с другом в вертикальном положении. Позвонки разделяют на отдельные типы: шейные, грудные, поясничные, крестцовые (срастаются в крестец) и копчиковые. Шейный отдел состоит из 7 позвонков, грудной – из 12, поясничный – из 5.

Имеет форму наложенного «двойного S»: в шейном и поясничном отделах он изогнут вперед (лордоз) в грудной клетке и в области крестца-копчика назад (кифоз).

Между телами позвонков есть



Функции позвоночника

1. Опорная.

Главная ось тела - это остов и его твердая опора. Он принимает на себя две трети общего веса и объединяет весь скелет человека в одно целое.

2. Двигательная.

Форма позвоночника позволяет человеку стоять, ходить, сохраняя баланс, наклоняться и выдерживать серьезные нагрузки.

3. Защитная.

Внутри сквозного отверстия позвоночной трубки находится спинной мозг, благодаря которому многочисленные функции организма выполняются автоматически. Это уязвимое образование надежно спрятано под сильными мышцами, крепкими связками и хрящами позвонков. Его поражение возможно только при травме сегментов позвоночника.

Клинические проявления остеохондроза позвоночника

Главной причиной болевого синдрома при остеохондрозе является раздражение нервного корешка. При этом происходит нарушение кровообращения, возникает отек.

Одна из характерных черт остеохондроза- обширность его симптоматики: боли в позвоночнике и конечностях, боли в мышцах, мышечное напряжение, ограничение подвижности позвоночника и суставов, признаки страдания внутренних органов.

Необходимо своевременно обратиться к врачу, пройти необходимое обследование, установить диагноз и начинать лечение



Стадии развития остеохондроза

1. Первый этап развития остеохондроза.

Начинается дегидратация (потеря жидкости) пульпозного ядра. Это приводит к снижению высоты стояния диска.

Появляются трещины в фиброзном кольце, но патологический процесс не выходит за пределы межпозвоночного диска.

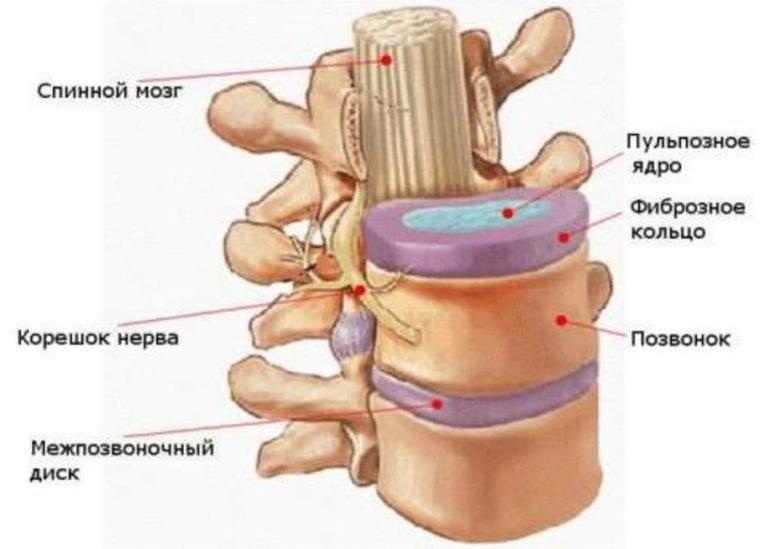
2. Второй этап развития остеохондроза.

В результате снижения высоты стояния диска, точки прикрепления мышц и связок, принадлежащие двум соседним позвонкам, сближаются. Поэтому мышцы и связки

провисают. Это может приводить к

избыточной подвижности двух позвонков

Межпозвоночный диск



Комплекс упражнений как способ сохранить здоровье

Лучшим способом сохранить здоровье при остеохондрозе шейного отдела позвоночника считается ЛФК.

Периодичность занятий и конкретные упражнения, которые должны включаться в комплекс, определяются врачом ЛФК после того, как он проанализирует общее состояние здоровья пациента.

Противопоказаниями к гимнастике являются тяжелая стадия гипертонической болезни, глаукома и сильная близорукость. Также нельзя выполнять комплекс ЛФК при нарушениях сердечного ритма, аневризме аорты, недавно перенесенном инфаркте

миокарда. Грипп, ОРВИ, тяжелые травмы позвоночника тоже служат причиной запрета



Влияние упражнений на течение болезни

1. мышцы спины становятся заметно крепче, они создают так называемый каркас и препятствуют смещению позвонков;

2. связки межпозвоночных суставов постепенно растягиваются и делаются более эластичными;

3. за счет ускорения кровотока, улучшается питание всех клеток организма, в частности мышечных, костных и эластических волокон связок;

4. снижается риск развития остеофитов (костных отростков), которые могут повреждать



Комплексы упражнений

При шейном остеохондрозе:

1. Сильно надавить лбом на сопротивляющуюся ладонь, давление удерживать 7-10 сек. Повторить 3-5 раз (ни лоб, ни ладонь при этом не двигаются).
2. Сильно надавить затылком на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7-10 сек. Повторить 3-5 раз (ни затылок, ни ладонь при этом не двигаются).
3. Сильно надавить правым виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7-10 сек.

Повторить 3-5 раз (ни висок, ни

При грудном остеохондрозе:

1. Лёжа на спине, руки в стороны. Напрячь мышцы шеи, согнуть голову, одновременно согнуть носки стоп на себя 5-7 раз, подержать напряженно 3-5 секунд.
2. Лёжа на спине, согнуть ноги в коленях, взяться руками за голеностопные суставы. Прогнуться в спине. Удерживать напряжение 3-5 секунд. 5 раз.
3. Полувис (ноги на полу) на перекладине или на гимнастической стопке,

расслабиться, почувствовать как

При поясничном остеохондрозе:

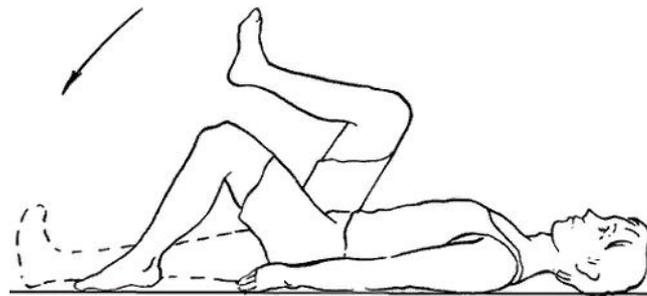
1. Лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.

Сложиться, как «перочинный нож», и прижать бёдра к груди, а голову к коленям. 10 раз.

2. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Ноги приподнять на высоту 40 см над полом, менять попеременно высоту подъёма ног – одна движется вверх, другая вниз и наоборот. 15-25 раз.

3. Исходное положение то же.

Ноги приподнять. Выпрямляем



Массаж

Задачи массажа:

1. уменьшение болевых ощущений;
2. улучшение кровообращения и обменных процессов в зоне повреждения;
3. исправление нарушений осанки;
4. восстановление функций периферической нервной системы;
5. способствование увеличению расстояния между отдельными позвоночными сегментами;
6. способствование уменьшению отека в тканях, располагающихся в области межпозвонковых отверстий;
7. восстановление нормальной амплитуды движений в позвоночнике;
8. предупреждение трофических изменений.

Методика массажа

Последовательность выполнения массажа в и.п. лежа на животе:

1. Спина

- поглаживание (широко)
- растирание
- разминание (трапециевидных и широчайших мышц)

2. Массаж лопаточных и окололопаточных зон:

- растирание (кончиками пальцев, локтевым краем кисти)
- наружный край лопатки, ее угол
- штрихование



3. Массаж межреберных промежутков

- поглаживание
- растирание (граблеобразно по ходу ребер)
- сдавление и растяжение грудной клетки

4. Массаж болевых точек

- поглаживание
- растирание
- вибрация (непрерывная, пунктирование)

5. Шея Исходное положение - руки под лоб

- без отягощения
- без резких движений
- поглаживание (плоскостное, обхватывающее)
- разминание (продольное, S-образное)

6. Поясница, крестец от нижележащих сегментов к вышележащим

- поглаживание
- растирание (пальцами, ладонью, пиление, строгание, штрихование)

7. Ягодицы

- поглаживание (гребне -, граблеобразно)
- растирание (гребне -, граблеобразно, пиление, строгание предплечьем)
- разминание (S-образное, сдвигание, сжатие, растяжение, надавливание)
- вибрация (похлопывание, поколачивание, рубление)

8. Копчик

Профилактика остеохондроза позвоночника

1. Адекватная нагрузка. Рассчитывайте нагрузку. Она должна быть регулярной, ее наращивание постепенной.

2. Посещение бассейна. Водной гимнастикой надо заниматься 2-3 раза в неделю по 45-60 минут. Она помогает безболезненно и безопасно растянуть позвоночник.

3. Режим питья. Чтобы межпозвоночные диски были упругими и эластичными, организм должен получать достаточное количество воды.

4. Организация рабочего и спального места.



Заключение

Как показывает практика, у большинства проявлений остеохондроза при правильно проведенной терапии происходит разрешение в течение 6 недель.

Однако неправильно подобранное лечение или самолечение может привести к тому, что болевой синдром перейдет в хроническую форму и будет способствовать отягощающим изменениям в позвоночнике в будущем.

Спасибо за внимание!

