

*Презентация на тему :<<Профессиональное
заболевание медицинских
работников: Остеохондроз>>*

Введение

- 1. Что такое остеохондроз?*
- 2. Причины возникновения остеохондроза?*
- 3. Симптомы .*
- 4. Диагностика.*
- 5. Лечение.*
- 6. Реабилитация.*
- 7. Осложнение.*
- 8. Профилактика.*
- 9. Использованная литература .*

Что такое остеохондроз?

Остеохондроз - это заболевание, характеризующееся поражением межпозвоночных дисков, прилежащих тел позвонков, связочного аппарата позвоночника.

Патологические процессы при остеохондрозе сначала затрагивают кости и связки, но узнаем мы о том, что заболевание началось обычно тогда, когда появятся осложнения - боли, нарушения чувствительности, мышечные атрофии, нарушения работы внутренних органов. В современном мире остеохондрозом страдают от 40 до 80% жителей земного шара. В основном недуг поражает людей старше 30 лет, но иногда первые симптомы появляются у 15 - 20 летних. Заболевают люди в социально активном возрасте, длится болезнь долго, склонна к рецидивам, поэтому наносит значительный урон обществу. Женщины чаще, чем мужчины болеют



Причины возникновения остеохондроза

Остеохондроз называют «горем от ума». Действительно, только разумная деятельность человека порождает ситуации, чреватые возникновением этого заболевания. Животные им не страдают, хотя описаны случаи развития остеохондроза у диких млекопитающих из-за гиподинамии при постоянном содержании их в тесной клетке.

У людей же гиподинамия — далеко не единственный и не самый важный фактор риска. Главное — обилие вредных для позвоночника видов труда, при которых неизбежно длительное пребывание в неудобных (нефизиологичных) позах. Нет смысла пытаться дать их полный перечень — слишком их много. Более того, практически нет профессий, полезных для позвоночника. Единственное, что для него благотворно на 100%, — сельский труд. Причем не какой-то специализированный, а комплексный — разноплановая работа, на собственном приусадебном участке. В сущности, она мало чем



Симптомы

Постоянные ноющие боли;
Чувство онемения и ломоты
в конечностях;
усиление болей при резких
движениях, физической
нагрузке, поднятии
тяжестей, кашле и чихании;
спазмы мышц.

В зависимости от
пораженного сегмента
позвоночника выделяют
несколько видов
остеохондроза
позвоночника. К основным
относятся: шейный
остеохондроз, остеохондроз
грудного отдела
позвоночника и
поясничный остеохондроз



Диагностика

Диагностика остеохондроза - медицинское обследование, основанное на применении различных методов и принципов для распознавания болезни и постановки клинического диагноза.

1. Сбор анамнеза (Жалобы, боль,)
2. Физиологический осмотр (оценивается положение тела пациента, его походка и движения)
3. Рентгенологическое исследование.
4. Компьютерная томография (КТ) в диагностике остеохондроза.
5. Магнитно-резонансная томография (МРТ) в диагностике остеохондроза



Лечение остеохондроза

Лечение остеохондроза не может проходить по одному конкретному методу. Попытка вылечить это заболевание при помощи единственной методики или препарата – признак непрофессионализма врача. Заболевание требует комплексного подхода. Наиболее эффективный набор мероприятий выглядит следующим образом:

- Физиотерапия.
- Лечебная физкультура.
- Массаж.
- Медикаментозная терапия.
- Рефлексотерапия.
- Вытяжение позвоночника (тракция).
- Мануальная терапия.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ СПИНЫ

1
Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2
Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.

3
Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.

4
Кошачий хребет: встаньте на колени и обопритесь руками о плч. Выгибайте спину вверх и вниз.

5
Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

6
Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

7
Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

8
Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.

9
Упражнение с валиком: встаньте на колени и придержайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от стульев.

10
Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.

11
Упражнение расслабляющее (3 минуты): поза, приведенная на рисунке, наиболее удобна для позвоночника.

12
Окончание упражнений (2 минуты): сядьте на край стула, свободно опустите плечи и спину на колени. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Рекомендуемая продолжительность упражнений – 15 минут ежедневно.

Реабилитация

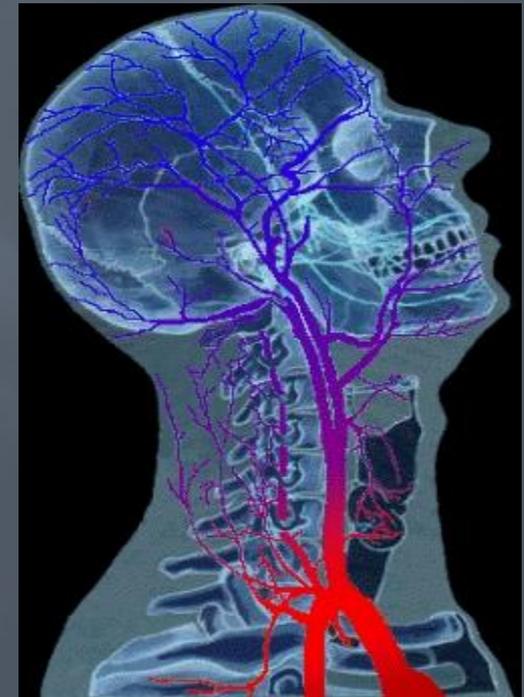
После любой перенесенной болезни наш организм ослаблен и нуждается в восстановлении или другими словами реабилитации. Так реабилитация при остеохондрозе это целый комплекс мероприятий, направленных на восстановления работоспособности организма и нашего здоровья. Они могут иметь различный характер: медицинский, социальный, педагогический или профессиональный.

Так различные физические нагрузки и упражнения, массаж **при реабилитации при остеохондрозе** укрепляют поврежденный мышечный корсет, восстанавливают работоспособность опорно-двигательного аппарата. При физической реабилитации мы восстанавливаем не только физическую работоспособность нашего организма, но и дыхательную, сердечно-сосудистую систему. При физической реабилитации хорошо зарекомендовали себя методы ультрасонографии, лазеротерапии, идеомоторные и изотермические комплексы упражнений.



Осложнение

Синдром позвоночной артерии это очень тяжелое осложнение остеохондроза и его легче предупредить, нежели лечить. Для этого необходимо при первых проявлениях остеохондроза обращаться к врачу и проходить адекватное лечение: противовоспалительную терапию, массаж, физиопроцедуры, лечебную гимнастику, диету с низким содержанием соли.



Профилактика

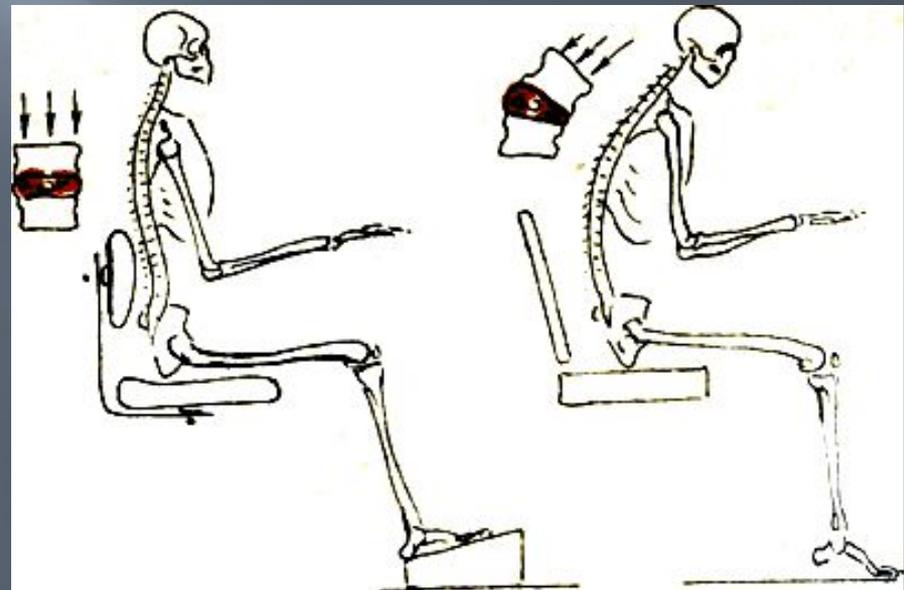
ограничение подъема тяжестей (не более 10 кг);

- симметричное ношение груза (одинаковый вес груза в левую и правую руку, чтобы не было перекашивания в ту или иную сторону);

- оптимизация питания (включение в рацион тех продуктов, которые содержат большое количество хондроитина сульфата. Это нутритивная профилактика остеохондроза);

- выполнение физических упражнений, которые улучшают функциональное состояние позвоночника и позволяют укрепить мышцы, связки и другие образования;

- прием биологически активных добавок с большим количеством мукополисахаридов, входящих в состав



Источники

1. <http://yandex.ru/images>.
2. <http://yandex.ru/yandsearch?text>.
3. <http://yandex.ru/images/search>.
4. <http://yandex.ru/yandsearch?text>.