

*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.

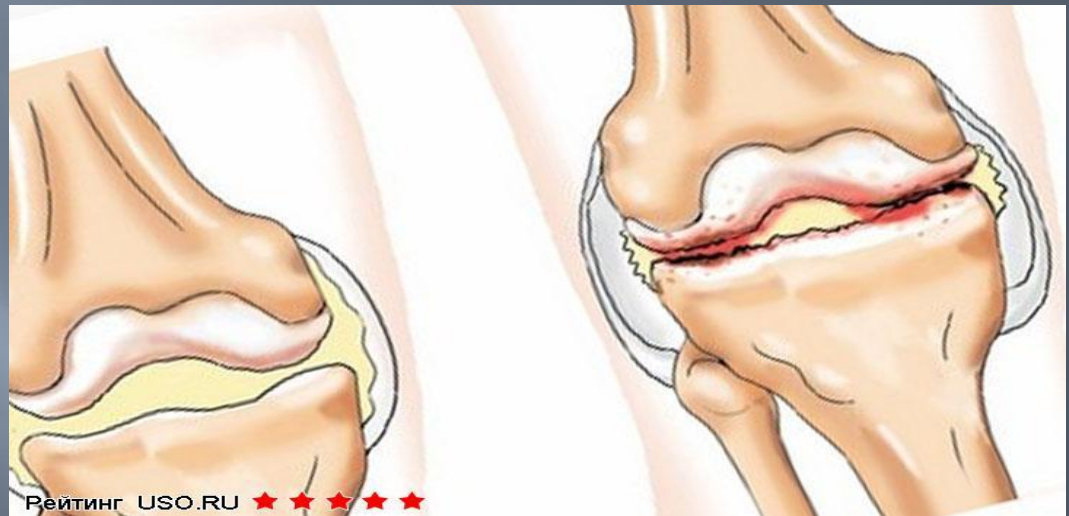
У людей же гиподинамия — далеко не единственный и не самый важный фактор риска. Главное — обилие вредных для позвоночника видов труда, при которых неизбежно длительное пребывание в неудобных (нефизиологичных) позах. Нет смысла пытаться дать их полный перечень — слишком их много. Более того, практически 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 пол. 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): сидите 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

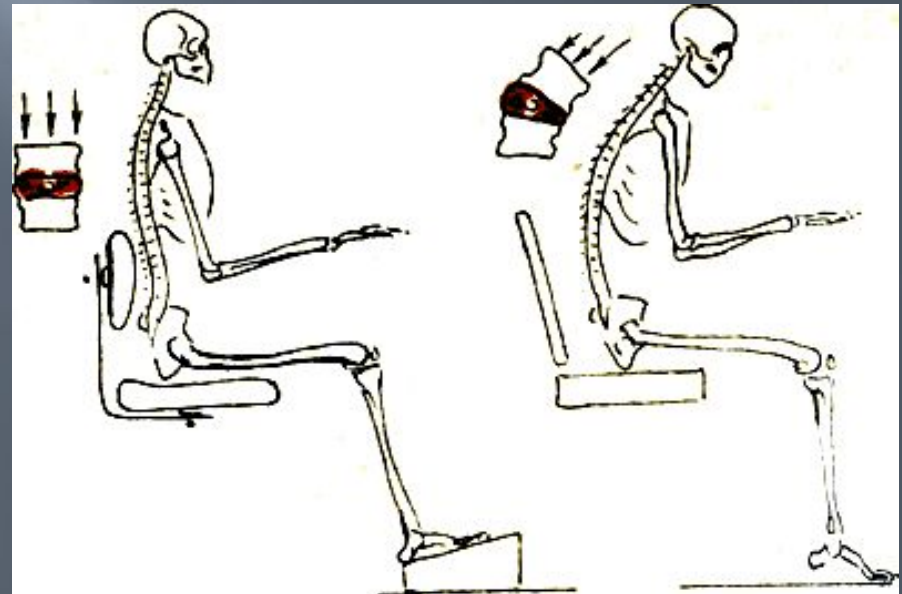
ограничение подъема тяжестей (не более 10 кг);

- 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>.