

**Комплексный подход применения средств
АФК при остеохондрозе пояснично-
крестцового отдела позвоночника у женщин
среднего возраста на поликлиническом этапе**

- Все исследование было выполнено в три этапа.
- Первый этап проходил с октября 2018г. по июль 2019г. Он заключался в теоретическом анализе и обобщение научно-методических данных по теме исследования: изучение этиологии и патогенеза остеохондроза, выявление эффективных методик оценки диагностических показателей и современных методов реабилитации.
- Второй этап (с сентября 2019г. по июль 2020г.) включал: проведение констатирующего педагогического эксперимента; разработку коррекционно-оздоровительной программы для больных остеохондрозом на поликлиническом этапе; проведение формирующего педагогического эксперимента.
- Третий этап (с сентября 2020г. по декабрь 2020г.) предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.
- Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:
 - - теоретический анализ и обобщение научно-методических данных;
 - - педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий);
 - - разработка коррекционно-оздоровительной программы;
 - - методы математической статистики.
- Исследовательская часть работы была выполнена на базе реабилитационного центра г. Керчи в течение 8 недель. В обследовании принимали участие 20 женщин среднего возраста, имеющих диагноз: остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника в стадии нестойкой ремиссии. Возраст больных составил 35-45 лет (прил.1). Все больные были разделены на две равноценные функциональные группы по 10 человек.
- До проведения эксперимента был проведен диагностический и проектировочный этапы исследования. Диагностический этап заключался в подборе и проведении методов исследования функционального состояния опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы и психоэмоционального состояния.

● Весь реабилитационный цикл мы разбили на 3 этапа:

- 1. Подготовительный – 2 недели;
- 2. Основной – 4 недели;
- 3. Заключительный – 2 недели.

● Прогноз результатов физической реабилитации в группах:

- 1. Коррекция функционального состояния ОДА;
- 2. Улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы;
- 3. Повышение физической работоспособности;
- 4. Повышение психоэмоционального фона.

- **Применяемые методики:**
- **Массаж-Цель и задачи :** Активизация адаптивно-защитных сил организма. Расслабляющее воздействие на организм и различные мышечные группы.
- **Виброакустическая терапия :** Улучшение состояния нейромышечного аппарата паравертебральных зон; восстановление кровоснабжения, проводимости нервных путей, снятие отека
- **Лечебная гимнастика:** Ознакомление и разучивание новых упражнений: ОРУ и специальных;
- **Определение перенапряженных и ослабленных мышечных групп.**

- Скандинавская ходьба: Разучивание методики скандинавской ходьбы; адаптация к аэробной нагрузке
- УГГ: Активизация всех органов систем организма;
- Нормализация мышечного тонуса;
- Выработка динамического стереотипа для осанки.



Щербак Павел Викторович

Тел .мобил.+7 978 833 19 22

Эл .почта pashokbadi@gmail.com