

ФГБОУ ВО МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выпускная квалификационная работа
Методика физической реабилитации людей
пожилого возраста с остеохондрозом шейного
отдела позвоночника.

Исполнитель:

Студент 4 курса д/о, кафедры АФК и С.М.
Профиль подготовки – физическая реабилитация
Фетисов А.А.

Научный руководитель:
К.п.н. доцент Аболишин А.Г.

МАХАЛОВКА 2019

Введение

Остехондроз позвоночника является одним из «заболеваний века». Отмечается тенденция к увеличению числа больных этим заболеванием, что свидетельствует о социально значимых изменениях в образе жизни современного человека.

Признаки болезни сейчас находят даже у детей 12-15 лет. В связи с часто рецидивирующими приступами болей, временная потеря трудоспособности достигает 27%, а полная потеря трудоспособности – инвалидность – 3% (среди ортопедических заболеваний инвалидность составляет 28,7%). Эти цифры говорят о том, что помимо ущерба, наносимого тому или иному человеку, это заболевание бременем ложится на государство. Расходы на постоянную медицинскую помощь и потерянные рабочие дни уносят ежегодно огромные денежные средства.

Учитывая вышесказанное целью квалификационной работы являлось совершенствование процесса физической реабилитации людей пожилого возраста с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Объект исследования: Процесс реабилитации людей пожилого возраста, страдающие заболеванием остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Предмет исследования: Методика коррекции функционального состояния позвоночника средствами физической реабилитации.

Гипотеза исследования. В основу гипотезы положено предположение о том, что занятия лечебной физкультурой в сочетании с термотерапевтическим массажем позволят снять мышечный спазм, осуществить вытяжение соответствующих отделов позвоночника на фоне улучшения функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

Задачи, методы и организация

○ Задачи исследования. **ИССЛЕДОВАНИЯ**

Основными задачами исследования являются:

1. Определить уровень функционального состояния шейного отдела позвоночника.
2. Разработать комплексную методику физической реабилитации для людей с шейным остеохондрозом.
3. Экспериментально обосновать

Методы исследования

- Анамнез (внешний осмотр, пальпация)
- Измерение подвижности шейного отдела позвоночника
- Гониометрия (измерение амплитуды движений в плечевом суставе)
- Рентгенографию шейного отдела позвоночника
- Педагогическое наблюдение
- Педагогический эксперимент
- Тесты

Организация исследования

Исследование проводилось на базе медицинского центра Nuga Best южнокорейской компании Nuga Medical.

В эксперименте участвовали две группы по 8 человек (контрольная и экспериментальная), люди пожилого возраста не имеющие спортивной подготовки.

Исследуемые: Люди пожилого возраста
с заболеванием – шейный
остеохондроз

Экспериментальная (Основная группа
(8 чел)

Контрольная группа (8 чел)

Фотография

⦿ Методики с 47 страницы



Динамика показателей гониометрических параметров в экспериментальной группе

Динамика показателей гониометрических параметров в контрольной группе

Тест Шепельмана

Компрессионный тест

Разработанная нами методика физической реабилитации, включала в себя занятия физическими упражнениями по 45 мин 3 раза в неделю и занятия на термотерапевтическом массажере-стимуляторе 10 процедур ежедневно а в последующем 3 раза в неделю. Данная методика способствовала повышению функциональной и двигательной подготовленности людей пожилого возраста с заболеванием шейного остеохондроза и при этом дала положительный результат.