

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.