

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ЛФК ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Илиева Алена Андреевна

К. филол. н., доцент, Бирский филиал БашГУ, г. Бирск
 ilievaalena72@mail.ru

APPLICATION OF MPK METHODS IN OSTECHONDROSIS

A. Ilieva

Summary: The paper presents an analysis of the comprehensive rehabilitation program for patients aged 45-50 with lumbar osteochondrosis of the I-II degree. The complex use of physical rehabilitation means, using the Ormed-Prevention apparatus for physiological spinal traction, a set of yoga exercises, Pilates exercises, a rowing machine and differentiated massage depending on the pathogenesis and rehabilitation stages due to their multidirectional effect, improves somatic health, increase the level of functional and mental state and provide longer remission in women 45-50 years old with osteochondrosis of the lumbar spine I-II degree.

Keywords: osteochondrosis, spine, rehabilitation, control group, experimental group, yoga, Pilates, physical exercises.

Аннотация: В работе представлен анализ программы комплексной реабилитации пациенток 45-50 лет при поясничном остеохондрозе I-II степени. Комплексное применение средств физической реабилитации, с использованием аппарата для физиологического вытяжения позвоночника «Ормед-профилактик», комплекса упражнений из йоги, упражнений по системе Пилатес, гребного тренажера и дифференцированного массажа в зависимости от патогенеза и этапов реабилитации за счет их разнонаправленного влияния позволяет улучшить соматическое здоровье, повысить уровень функционального и психического состояния и обеспечит более продолжительную ремиссию у женщин 45-50 лет с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника I-II степени.

Ключевые слова: остеохондроз, позвоночник, реабилитация, контрольная группа, экспериментальная группа, йога, пилатес, физические упражнения.

При современных методах обследования дорсопатии по типу остеохондроза позвоночника выявляются у каждого человека после 40 лет и рассматриваются как естественный инволюционный процесс. Болевой синдром различной локализации и длительности, являющийся основным симптомом, заставляет больного обратиться за помощью [1, 2].

Остеохондроз представляет собой дегенеративно-дистрофические изменения в межпозвоночном диске и костно-связочном аппарате. У женщин встречается чаще, поскольку позвоночник более хрупкий. В большинстве случаев симптомы остеохондроза у женщин начинаются проявляться в предклимактерическом периоде или уже непосредственно во время климакса. Это связано со снижением уровня эстрогенов, которые оказывают некоторое защитное действие на межпозвоночные диски [3].

Самый распространенный возраст возникновения болей в спине вследствие остеохондроза от 30 до 50 лет, т.е. в тот период, когда человек активно трудится и зачастую просто не может позволить себе длительного перерыва в работе. Кроме того, выматывающая боль заставляет искать любые средства, которые зачастую дают лишь временное притупление, а не устранение боли [4].

Подбор наиболее оптимальной программы физической реабилитации, направленной на профилактику заболевания и восстановление функции у больных с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника позволит

затормозить прогрессирование заболевания в целом.

Современные данные свидетельствуют о необходимости более широкого проведения превентивных мероприятий и дальнейшего совершенствования современных методов лечения и реабилитации, позволяющих исключить или значительно сократить частоту рецидивов этого хронического заболевания. В связи с этим вопросы разработки и внедрения программ реабилитации пациентов с остеохондрозом в широкую лечебно-восстановительную практику является крайне важной [5].

Актуальность исследования обусловлена наличием **противоречия:** потребность в возрастании функциональной активности пациенток с поясничным остеохондрозом I – II степени с одной стороны, и недостаточностью разработанных эффективных программ реабилитации, с другой стороны.

Указанные противоречия позволили сформулировать **проблему научного исследования,** заключающуюся в необходимости коррекции остеохондроза на ранних стадиях с целью профилактики прогрессирования заболевания.

Гипотеза: Предполагалось, что комплексное применение средств физической реабилитации, с использованием аппарата для физиологического вытяжения позвоночника «Ормед-профилактик», комплекса упражнений из йоги, упражнений по системе Пилатес, гребного тренажера и дифференцированного массажа в зависимости от патогенеза и этапов реабилитации за счет их разнона-

правленного влияния позволит улучшить соматическое здоровье, повысить уровень функционального и психического состояния и обеспечит более продолжительную ремиссию у женщин 45-50 лет с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника I-II степени.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить степень разработанности проблемы и определить особенности клинических проявлений и структурно-функциональных изменений опорно-двигательного аппарата у женщин 45-50 лет с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.
2. Разработать и обосновать программу физической реабилитации с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника на начальных стадиях с учетом патогенетических звеньев.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы физической реабилитации для женщин 45-50 лет с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.

Методы исследования:

1. **Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы**
2. **Опрос.** Опросник Освестри
3. **Рентгенография**
4. **Функциональные пробы:**
 - 1) оценка гибкости позвоночного столба назад;
 - 2) оценка статической силовой выносливости мышц спины;
 - 3) оценка выносливости мышц спины к динамической нагрузке;
 - 4) Проба Мартине-Кушелевского
5. **Физиологические методы исследования:**
 - 1) Миотонометрия
 - 2) Оценка кожной чувствительности
6. **Педагогический эксперимент**
7. **Методы математической статистики**

Базой исследования **являлись** Поликлиника ГБУЗ РБ Бирской ЦРБ (подбор пациентов для реабилитации) и Спортивный комплекс «Бирский» муниципального района Бирский район Республики Башкортостан (экспериментальная часть исследования). В исследовании приняли участие 12 женщин 45-50 лет с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника I-II степени. Теоретическая основа, поставленные задачи и выдвинутая гипотеза определили логику и методы теоретико-экспериментального исследования, которое выполнялось в три этапа.

Пациентов по принципу аналогов разбили на 2 группы. Программа контрольной группы включала: ЛФК по

методике Попова С.Н. [6] и классический массаж на всех двигательных режимах. Экспериментальная группа занималась по разработанной комплексной программе физической реабилитации с включением фитнес технологии (йога, Пилатес), аппарата для физиологического вытяжения позвоночника «Ормед-профилактик», гребного тренажера и дифференцированного массажа с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики состояния позвоночника.

Сравнительный анализ физической реабилитации пациенток контрольной и экспериментальной групп проводился по следующим показателям: подвижность позвоночного столба назад; статическая выносливость мышц спины; динамическая выносливость мышц спины; выраженность боли; реакция системы кровообращения на нагрузку; амплитуда тонуса мышц спины; кожная чувствительность поясничной области.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что все исследуемые показатели, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, в начале курса реабилитации достоверных различий между собой не имеют, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований.

К окончанию курса реабилитационных мероприятий пациенты экспериментальной группы достоверно отличаются от контрольной по всем исследуемым показателям.

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение разработанной комплексной программы физической реабилитации женщин 45-50 лет с остеохондрозом I и II степени способствует более эффективному и раннему восстановлению функционального состояния пациенток, что выражается в статистически достоверном ($p < 0,05$) увеличении подвижности позвоночного столба на 18,5% в экспериментальной группе по сравнению с контрольной; статической выносливости мышц спины на 9,6%; динамической выносливости мышц спины на 19,8%; амплитуды тонуса мышц спины на 8,4%; кожной чувствительности поясничной области на 5,5%, а так же уменьшения выраженности боли на 29,8% и реакции сердечнососудистой системы на нагрузку по результатам пробы Мартине-Кушелевского на 24,5%.

Совокупность положений и выводов, полученных в ходе исследования, рекомендуется применять инструкторам по лечебной физической культуре, проводящим занятия у женщин с поясничным остеохондрозом, работающим в стационарах, поликлиниках, реабилитационных центрах, санаториях. Полученные данные можно использовать при подготовке будущих инструкторов по лечебной физической культуре и специалистов по адаптивной физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубновский С. Грыжа позвоночника – не приговор [Текст] : М.: Эксмо, 2010. – 216 с.
2. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация [Электронные ресурсы]. 2005. URL : [http://www.mbuks.ru/LFK_fizioterapiya_reabilitatsiya_i_massag\(49\).html](http://www.mbuks.ru/LFK_fizioterapiya_reabilitatsiya_i_massag(49).html) (дата обращения 24.02. 2020).
3. Козьявкин В.И. Основы реабилитации двигательных нарушений по методу Козьявкина [Электронные ресурсы]. 2007. URL: [http://www.mbuks.ru/LFK_fizioterapiya_reabilitatsiya_i_massag\(49\).html](http://www.mbuks.ru/LFK_fizioterapiya_reabilitatsiya_i_massag(49).html) (дата обращения 24.02. 2020).
4. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. [Электронные ресурсы]: Учебное пособие. 2004. URL: <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/1271-kompleksnaya-proflaktika-zabolevanii-i-reabilitatsiya-bolnykh-i-invalidov-lisovskij.html> (дата обращения 24.02. 2020).
5. Курбангалиев Р.И. Острые вертеброгенные болевые синдромы пояснично-крестцовой локализации, дифференцированное лечение, прогноз [Текст] : автореф. дис. . . канд. мед. наук. СПб., 2000. – 25 с.
6. Попов С.Н., Козырева О.В., Гарасева Т.С. и др. Физическая реабилитация. В 2 т. Т. 2 [Текст] : учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. 2-е изд. М. : Академия, 2016. – 304 с.

© Илиева Алена Андреевна (ilievaalena72@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

