

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої 25-річчю Медичного інституту
Сумського державного університету**

(Суми, 17–19 жовтня 2017 року)

За загальною редакцією О. О. Єжової



та «Пеловіту» не спостерігалось. Найбільша ефективність ФП відмічалась у хворих з гострим больовим синдромом незалежно від рівня локалізації болю, у пацієнтів похилого віку, а також у пацієнтів з психогенним больовим синдромом.

Висновки. Таким чином, введення ФП до програми лікування пацієнтів з больовими вертеброгенними синдромами є доцільним з приводу їх ефективності та безпеки, а у пацієнтів з гострим больовим синдромом, у пацієнтів похилого віку ці процедури мають бути пріоритетними.

УДК 615.825

ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ В ЛІКУВАННІ ШИЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗУ

*Анастасія Малеганова, Ольга Ситник
Сумський державний університет, Суми, Україна
oliagum@ukr.net*

Osteochondrosis treatment of the cervical spine consists of classical, segmental, reflex and spot massages. The technique and location of the massages depends on the advanced stage of osteochondrosis treatment of the cervical spine. The effectiveness of the massage increases when it is combined with aqua and balneotherapy.

Keywords: osteochondrosis of the cervical spine, massages.

Leczenie osteochondrozy kręgosłupa szyjnego składa się z masażu klasycznego, segmentalnego, reflektorycznego oraz punktowego. Technika oraz lokalizacja przeprowadzania masażu zależy od zaawansowanego stadium osteochondrozy kręgosłupa szyjnego. Efektywność masażu wzrasta po połączeniu go z aqua- i balneoterapią.

Słowa kluczowe: osteochondrozy kręgosłupa szyjnego, masażu.

Медична статистика свідчить про те, що остеохондрозом хребта хворіють близько 80% дорослого населення планети. Науковці стверджують, що за останні 15-20 років відбулося омолодження захворювання із проявом клінічної симптоматики в більш молодому віці.

Мета дослідження - обґрунтувати масажні прийоми для реабілітації хворих шийним остеохондрозом на основі вивчення і аналізу літератури.

Остеохондроз - це хронічне захворювання хребта, при якому відбуваються дегенеративні та дистрофічні процеси у міжхребцевих дисках. Основними причинами шийного остеохондрозу є спадкова схильність, вікова інволюція рухових сегментів хребта, неправильна поза при сидінні або стоянні, травми хребта, надмірне фізичне навантаження. Шийні хребці відрізняються

від хребців інших відділів наявністю отворів у поперечних відростках, через які проходить хребетна артерія і несе кров в головний мозок.

Консервативні методи лікування: витягування, аквалікування, медикаментозна терапія, масаж, кінезітерапія, рефлексотерапія, бальнеотерапія.

Масаж є ефективною і безпечною лікувальною процедурою. Крім усунення м'язового спазму в ділянці шиї, відбувається підсилення кровопостачання і опосередковано покращується живлення хрящової тканини міжхребцевих дисків та знижується головний біль, викликаний недостатністю кровопостачання головного мозку.

При проведенні класичного масажу масажують наступні сегменти тіла:

- масаж комірцевої зони (масаж паравертебральної ділянки СI- CVII і T1 – TVI);

- масаж тригерних точок;

- масаж верхніх кінцівок і спини.

Особливості проведення масажу:

а) масаж верхньої кінцівки починають поверхневим охоплюючим погладжуванням всієї кінцівки;

б) при масажуванні кисті виконують площинне погладжування тильної та долонної поверхні кисті із погладжуванням кожного пальця, наступним етапом є розтирання (штрихування, пиляння), розминання, вібрація (пунктирування, струшування);

в) масаж передпліччя починають з охоплюючого погладжування, розтирання спершу згинальних поверхонь, а потім – розгинальних, розминання, переривчаста вібрація;

г) масаж плеча - охоплююче погладжування, розтирання і розминання двоголового і триголового м'язів плеча, переривчаста вібрація ділянці плеча;

д) масаж спини - поверхнєве погладжування, спіралеподібне розтирання, розминання, пунктирування паравертебральної ділянки від нижчих до верхніх сегментів.

При проведенні точкового масажу здійснюють подразнення біологічно активних точок (БАТ). Вплив здійснюється з допомогою кругового натискання середнього або вказівного пальців. Тривалість масажу кожної точки 2-5 хв., силу та інтенсивність натискання з часом треба збільшувати. Під час проведення процедури не повинні відчуватися біль або оніміння шкіри.

Самомасаж переважно застосовують між курсами класичного масажу для підтримки досягнутого ефекту. Після процедури можна використовувати лікувальні мазі, креми та спеціальні масла. Починають масаж із задньої поверхні шиї. Прийоми самомасажу застосовуються в такій послідовності: прогладжування, розтирання (колоподібне і пунктирне), розминання, віджимання. Завершують самомасаж погладжуванням.

В домашніх умовах можна проводити медовий масаж в ділянці шиї. Для цього на шкіру в ураженій ділянці наноситься мед. Далі потрібно прикласти долоні і різко їх відірвати від поверхні. Процедура триває до того часу, поки мед не вбереться в шкіру (5-10 хв.).

Висновки. При шийному остеохондрозі використовують класичний, сегментарно-рефлекторний, точковий масажі та самомасаж, характер прийомів масажу і локалізація їх застосування залежить від стадії перебігу шийного остеохондрозу. Як правило, проводиться масаж не тільки шийної ділянки, але й плечового поясу, і м'язів спини, що в цілому значно підвищує його ефективність.

УДК 616.832.14-008.6

МЕСТО МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ ХРОНИЧЕСКИХ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫХ РАДИКУЛОПАТИЙ

Валерий Евдокимов

Запорожская областная клиническая больница, Центр лечения боли,

Запорожье, Украина

yevdokymovua@gmail.com

Lumbosacral radiculopathy is a common cause of persistent disability. The pain syndrome is multicomponent. Various methods of manual therapy are directed at strictly defined pathobiomechanical manifestations. The effectiveness of the methods of manual therapy in combination with basic therapy has been confirmed.

Keywords: vertebral disc hernia, lumbosacral radiculopathy, manual therapy.

Radiculopatię lędźwiowo-krzyżowa jest częstą przyczyną uporczywej niepełnosprawności. Zespół bólu jest wieloskładnikowy. Różne metody terapii manualnej dotyczą ściśle określonych patobiomechanicznych przebiegów. Potwierdzono skuteczność metod terapii manualnej w połączeniu z terapią podstawową.

Słowa kluczowe: przepuklina kręgosłupa, radiculopatia lędźwiowo-krzyżowa, leczenie manualne.

Пояснично-крестцовые радикулопатии (ПКР)-распространенное состояние в неврологии. Заболеваемость составляет около 5% от случаев болей в спине, является наиболее частой причиной потери трудоспособности.

Целью исследования стало изучение дифференцированного применения методов мануальной терапии (МТ) наряду с традиционной базовой терапией при обострениях ПКР.