

СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ХРЕБТА

Доповідач: Біловол К.О, студентка гр. ЕЛ-21

Науковий керівник: Сірик А.Є., ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Остеохондроз – найбільш часта причина патології хребта і займає перше місце в групі захворювань опорно-рухового апарату. В Україні ураження нервової системи, обумовлені остеохондрозом хребта, займають друге місце серед причин втрати працездатності. Болі у спині зустрічаються в 40-80 % населення. У віці від 20 до 64 років болі в спині турбують 24 % чоловіків і 32 % жінок [3, с.118].

Захворювання призводить не тільки до погіршення якості життя, але і до інвалідності. Це свідчить про недостатнє використання засобів і методів лікування та лікувальної фізичної культури осіб з остеохондрозом хребта [2,с.61]. ЛФК має специфічні завдання які визначаються станом людини. Постановка і конкретизація лікувальних завдань це важливий і дуже відповідальний етап який визначає ефективність комплексного фізичного впливу. Загалом, підбір засобів ЛФК здійснюється відповідно до лікувальних завдань, з урахуванням віку хворого й особливостями його розвитку[1, с.329].

Всім вищезазначеним обумовлюється *актуальність* даного дослідження.

Мета дослідження: аналіз застосування лікувальної фізичної культури як складової фізичної реабілітації при остеохондрозі хребта.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Дуже важливим завданням реабілітації після хвороби є завдання відновлення адаптації до звичайних для людини навантажень, в першу чергу фізичних, пов'язаних зі звичною руховою діяльністю.

ЛФК дозволяє забезпечити в процесі спеціальних занять відновлення порушеної координації ряду органів і систем, забезпечує цілісну реакцію організму на м'язові зусилля для відновлення нормальної фізичної працездатності.

У випадку остеохондрозу ЛФК здатна зміцнити хребет на тлі пройденого лікування, відсуваючи на задній план навіть медикаментозну терапію. Це обумовлено тим, що в основі розвитку остеохондрозу лежать процеси старіння і порушення кровообігу хребта, а найважливішою причиною його розвитку служить гіподинамія.

За результатами статистичних опитувань, 80% хворих на остеохондроз позбулися від болів в спині саме після курсу лікування з подальшим виконанням лікувальної гімнастики.

Головний принцип лікування і профілактики остеохондрозу з допомогою ЛФК полягає в зміцненні м'язів спини. У результаті цього вони починають виконувати свою головну функцію - підтримання хребта, пом'якшення вібрацій від ходьби і перешкоджають травматизації міжхребцевих дисків при поворотах тулуба.

Висновки:

Проаналізувавши спеціальну методичну літературу слід зазначити, що на сьогодні серед захворювань опорно-рухового апарату, захворювання остеохондрозом є одним з актуальних недуг нашого суспільства. Під впливом негативних факторів в хребті відбувається повільне руйнування хрящів, міжхребцевих дисків, ослаблення м'язів і зв'язок. Тому в лікуванні і профілактиці загострень остеохондрозу хребта вагоме місце займає лікувальна фізична культура. Вона сприяє зміцненню та покращенню стану м'язів, покращенню крово- і лімфообігу, виробленню компенсаторно-приспосувальних механізмів, які направлені на відновлення порушеної цим захворюванням рівноваги у руховому хребетному сегменті.

Отже, своєчасне використання фізичних вправ загального і спеціального характеру, наростаюча тренуваність забезпечують організму адаптацію до навантажень і приводить до ліквідації порушень, що виникають в результаті захворювання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. К: Олімпійська Література. - 2000 – 424 с.
2. П.Брэгг. Позвоночник. / П.Брэгг. // Сост. И.В.Степанчикова – СПб: "А.В.К. – Тимошка". - 2002 – 160 с.
3. Фролов М. Здоровье вашего позвоночника и суставов. / Фролов М., Логинова – Фролова Л. – Донецк: ООО "Агентство-Мультипрес", 2007. – 288 с.
4. osanka.in.ua/lechenie/osteohondroz/lechebnaja-gimnastika/ :
Лечебная гимнастика при остеохондрозе
5. http://www.rusnauka.com/17_AND_2011/Sport/2_89428.doc.htm :
Використання засобів ЛФК на заняттях з фізичного виховання у вузі.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 55-57.