

- періоді)// Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. З галузі фіз. культ. та спорту. Вип.7. – Л., 2003.- Т.1. – С. 292-294.
7. Крук Б.Р. Порушення роботи респіраторної системи як наслідок ураження спинного мозку у шийному відділі хребта // Спортивний вісник Придніпров'я: актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини та адаптативного фізичного виховання №6, 2004. С.112-114.
 8. Луцик А.А. Повреждения шейного отдела спинного мозга // Нейротравматология Под ред. А.Н.Коновалова, Л.Б. Лихтермана, А.А. Потапова. – М.: ВазФеро, 1994. – С.300-301.
 9. Физиология мышечной деятельности. Учеб. для ин-тов физ.культ./Под р. Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982. 347с., ил.
 10. Шевага В.М. Травма хребта і спинного мозку: // Курс вибраних лекцій – Львів: Месіонер, 1996. – С. 17.

INFLUENCING EXPERIMENTAL METHODICS OF PHYSICAL REHABILITATION ON STATE OF RESPIRATOR SYSTEM IN PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH CERVICAL SPINAL CORD INJURY

Bogdan KRUK

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. Results influencing experimental methodic of physical rehabilitation on the of respiratory system in physical rehabilitation of persons with cervical spinal cord injury are presented in the article.

Key words: physical rehabilitation, spinal cord injury, respiratory system.

МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ДИСКОПАТІЇ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Любов ЦІЖ

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Больові відчуття в ділянці хребта знайомі практично кожній дорослій людині, а в зрілому віці (починаючи з 35-40 років) біль у хребті може спричиняти особливо багато неприємностей і надовго позбавляти працездатності. Біль який біль у ділянці голови, шиї, рук в останні десятиліття стали приписувати виключно остеохондрозу. Саме це призвело до гіпердіагностики цього захворювання, що сприяло зниженню якості лікарського обстеження та зростання кількості діагностичних помилок у виявленні інших причин цервикалгій [2, 4, 5].

За даними літератури [5] 76% усіх амбулаторних та 55,5% стаціонарних хворих неврологічного профілю, складають хворі з ушкодженням периферичної нервової системи, зумовленими остеохондрозом хребта. Остеохондроз – одне з видів ураження

сегментів хребта, яке зустрічається найчастіше. В літературі існують також інші назви, які характеризують цей процес: хондроз, дискоз, дископатії.

Актуальність питання лікування має велике соціальне значення, оскільки інвалідність на фоні остеохондроз становить 4 чол. на 10 тис. населення і займає перше місце серед захворювань опорно-рухового апарату. Повністю втрачають працездатність близько 5%.

Мета роботи: проаналізувати використання методик фізичної реабілітації при патології шийного відділу хребта описану в сучасній літературі.

Методом нашої роботи є метод теоретичного вивчення науково-лікарської літератури з проблем дископатії хребта.

Зміст матеріалу та його обговорення. Згідно з літературними даними, захворювання на хребет сучасної людини збільшується через акселерацію, порушення правил постави, виникнення неправильних динамічних навантажень побутового та спортивного травматизму. Резистентність тканин хребта зменшується внаслідок нераціонального харчування, хронічного стресу, поганих екологічних умов, побутових інтоксикацій. Під впливом цих факторів відбувається зміцнення м'язового корсету та зв'язкового апарату хребта; зменшується висота міжхребцевого диску, що порушує нормальне анатомічне розташування суглобових поверхонь хребтово-рухового сегмента. Саме на тлі цього відбуваються дегенеративно-дистрофічні зміни у хребті.

Лікування хворих з дископатією може бути ефективним лише у разі комплексної терапії: комплексного лікування, ортопедичних заходів, а також фізичної реабілітації. Важливою умовою є також певна послідовність застосування окремих видів лікування захворювання [3].

Основні принципи терапії:
 на перших етапах захворювання – виключення неприйнятних статико-динамічних навантажень.

Зменшення навантаження м'язового корсету.
 вплив фазовості дій на вертебральні та екстравертебральні процеси, вплив механічних факторів: пропріо-, інтеро-, та екстерорецептивної імпульсації, які беруть участь у формуванні клінічної картини процесу.

Важливою умовою лікувальних дій.
 недостатньо щільну розробку теоретичних принципів реабілітації хребта, багато питань практичного застосування цих принципів, методів фізичного лікування, не вивчені [1, 3, 5].

Важливою умовою лікувальних дій.
 недостатньо щільну розробку теоретичних принципів реабілітації хребта, багато питань практичного застосування цих принципів, методів фізичного лікування, не вивчені [1, 3, 5].

Важливою умовою лікувальних дій.
 недостатньо щільну розробку теоретичних принципів реабілітації хребта, багато питань практичного застосування цих принципів, методів фізичного лікування, не вивчені [1, 3, 5].

Важливою умовою лікувальних дій.
 недостатньо щільну розробку теоретичних принципів реабілітації хребта, багато питань практичного застосування цих принципів, методів фізичного лікування, не вивчені [1, 3, 5].

підсилення больового синдрому. Тому важко оцінити, наскільки тракційне лікування при дископатії хребта відповідає вимогам та принципам патогенетичної терапії.

Останнім часом значного поширення набула мануальна терапія з послідовним застосуванням прийомів для розслаблення м'язів, мобілізації хребта та маніпуляцій на ньому. Переоцінка можливостей мануальної терапії, сприйняття її як панацеї, рівнозначній недооцінюванню відповідальності за проведені маніпуляції. Це може привести до серйозних ускладнень, які часто зустрічаються у практиці лікування. Також доведено, що мануальна терапія не призводить до автоматичного видужання [2].

У Києві розроблена методика кінезотерапії захворювання хребта з використанням профілактора Євмінова. Унікальність методу полягає в одночасному поєднанні принципів – лікування та профілактики захворювання хребта, а саме, розвантаження м'якого розтягу хребта, яке знижує внутрішньодисковий тиск та призводить до зменшення больового синдрому, декомпенсації нервових корінців, розвитку глибоких м'язів спини, які закріплюють ефект розвантаження хребта та формують м'язовий корсет, який захищає структуру хребтового стовпа [6].

На кафедрі валеології та спортивної медицини Одеського державного медичного університету розроблений та успішно застосований метод нетрадиційної йогої для лікування хребта. Даний метод побудований на принципах хатха йогої й являє собою логічно взаємопов'язану послідовність поз, які чергуються з періодами повної релаксації. Ця оздоровча гімнастика поєднанні з регуляцією дихання й психоемоційного стану. Ця оздоровча гімнастика розглядається як метод реабілітації молодих людей з проявами остеохондрозу хребта. Вона доповнює інші традиційні та нетрадиційні методи лікування.

За даними деяких авторів загальноприйнятий лікувально-профілактичний комплекс заходів, який включає масаж, мануальну терапію та фізіотерапію дає позитивний результат на короткий термін. Тому для реабілітації хворих застосовують також ізометричну гімнастику та гімнастику бадуаньцзин. Автори вказують на позитивний вплив повільного поточного виконання динамічних вправ на розтягування хребта та загальний стан організму людини.

Раніше вважалося корисним надати спині тривалий відпочинок (тривалий ліжковий режим). Але тепер спеціалісти схиляються до якомога ранньої активізації. Навіть при сильних болях доцільно зберігати рухливість. Дослідники довели, що такий відпочинок дозволяє максимально укріпити спину, прискоривши видужання. Всім пацієнтам з болями у спині особливо рекомендують плавання та водолікування, оскільки в середовищі зменшує вагу тіла і тим самим знижує навантаження на хребет.

Одним з найефективніших методів реабілітації м'язово-скелетних синдромів ділянці ший вважається метод постізометричної релаксації, який немає протипоказань проти показів [4].

Висновок: проаналізувавши літературні дані зазначимо, що дископатія – поліфакторне захворювання, тому необхідно враховувати всі причини та клінічні прояви цього захворювання при виборі профілактичних та лікувальних заходів на всіх етапах захворювання. Використання в останній час різноманітних методик реабілітації вказує на те, що жодна з них не є досконалою і не сприяє повному одужанню. Найбільш перспективними є ті методики, які дозволяють одночасно зняти вертикальне навантаження з хребтового стовпа та зміцнити його м'язи, зв'язки, забезпечити максимально позитивний трофічний ефект у міжхребцевих дисках. Тому сьогоднішнім завданням лікування дегенеративно-дистрофічних змін у хребті є пошук та розробка нових методик реабілітації, які будуть враховувати усі особливості протікання

вання, ефективно усувати клінічні прояви та зменшати кількість інвалідизації хворих. Систематизація вивчених літературних даних дозволить нам розробити методику фізичної реабілітації для хворих з дископатією шийного відділу хребта.

Література

- А.Н., Маслов С.Ю. Реабилитация больных с неврологическими проявлениями поясничного и шейного остеохондроза в амбулаторных условиях // Журнал неврологии и психиатрии. – 1992. – №3. – С.16-19.
- А.Корж, Е.Б.Волков. Остеохондроз позвоночника – взгляд на проблему // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1994.– №4. – С.3-9.
- Богелянский. Болезни периферической нервной системы. – Руководство для врачей – М.: Медицина, 1989. - 298с.
- Романенко, Т.Г.Вознесенская. Боль в шее: клиника, диагностика и лечение // Ортопедия для практика. – 2003. – №3. – С.76-79.
- О.Є. Неврологічні прояви остеохондрозу: патогенез, клініка, лікування. – Вісник 'я, 2001. – 340с.
- В.Я. и соавт. Кинезотерапия неврологических проявлений остеохондроза поясничного отдела позвоночника на наклонной плоскости. – Метод. рекомендации – К., 2002. – 33с.

THE PHYSICAL REHABILITATION METHODIES IN CASE OF DISKOPATHY OF CERVICAL PART OF SPINAL CORD COLUMN

Liubov TSIZH

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The article deals with the issue of physical rehabilitation in case of diskopathy of cervical part of spinal cord column. Application of various methods of physical rehabilitation according to the results of the study is being revealed.

Key words: physical rehabilitation, osteochondrosis, diskopathy, methods of treatment.

ВИВЧЕННЯ АНАТОМІЧНИХ І ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ХРЕБТА ТА ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ ОСТЕОХОНДРОЗУ

Олександр БИЧУК, Алла АЛЬОШИНА, Ярослав НІФАКА

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Вивчення остеохондрозу хребта лежить дегенерація з наступним втягуванням тіл міжхребцевих дисків, міжхребцевих суглобів, зв'язок. Проблема дегенеративних уражень хребта вивчається майже століття, проте до сьогодні в багатьох питаннях вчені не мають однозначної думки [1,2,3,4].