

ПРОТИДІЯ ОСТЕОХОНДРОЗУ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА АКТИВНИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ

Надія Кобаса

Національний лісотехнічний університет України, м. Львів

Ціль цієї статті звернути увагу на наш повсякденний комп'ютеризований спосіб життя, який приводить до певних проблем із м'язами в тому числі і остеохондрозу. Причин захворювань багато, проте головне у самій людині. Неправильна осанка, надлишкова вага, малорухомий спосіб життя, робота в одноманітній позі, ігнорування спортом і активним способом життя, що з віком породжує різноманітні деформації хребта. І хоча засоби попередження недуг відомі майже кожному, на ділі про них згадують, коли біль переслідує на кожному кроці. Взагалі проблема захворювань хребта існувала у всі часи. Про це свідчать стародавні рукописи, малюнки, могильні захоронення. В останні роки у нашій країні, та за її межами було проаналізовано результати досліджень, що змусили багато в чому по іншому розглянути і переосмислити цілий ряд факторів виникнення цього захворювання.

Сучасне бачення розвитку даного захворювання і уява про його патогенез на превеликий жаль не може до кінця відповісти на багато питань, які ставить перед наукою медицина. Це пов'язано із недостатньо повним розумінням ролі різних тканин хребта у розвитку патогенетичних механізмів даної патології. За даними різними досліджень, від 50 до 80 % населення соціально активного віку, це 30-60 років, періодично страждають від болів в області хребта з тимчасовою втратою працездатності. З кожним роком кількість захворювань за даним діагнозом прогресує, рентгенологічні і клінічні ознаки, за даними Ю.А. Ісаєва, виявляють навіть у дітей віком 12-15 років, а це свідчить, що остеохондроз «молодіє». В Україні медичні служби обмежуються лише наданням першої допомоги, не звертаючи належної уваги на вплив фізичних вправ в процесі оздоровлення.

Призначаючи комплекси фізичних вправ та інші заходи фізкультурного характеру, ми впливаємо на організм хворого, досягаємо сприятливих зрушень у перебігу хвороби. Особливістю застосування лікувальної фізкультури є активна участь хворого в лікувально-відновлювальному процесі. Це головна відмінність лікувальної фізкультури від інших методів лікування, під час виконання яких людина

пасивна. Заняття ЛФК мобілізують волю і сили хворого на боротьбу з недугою, відвертають від нав'язливих, гнітючих думок, вселяють почуття віри в одужання. ЛФК має загально-тонізуючий вплив на організм. Вони сприяє якнайшвидшій ліквідації анатомо-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічні зміни і компенсує втрачені функції, поліпшує якість рухів. Тут основне діюче начало – це фізичні вправи, спеціально застосовані до хворої людини з метою її оздоровлення у поєднанні з активним відпочинком. Слід зазначити, що ЛФК може принести користь тільки тоді, коли її призначають рано, а вірніше своєчасно. Всяке запізнення знижує лікувальний ефект і навпаки, вчасне застосування скорочує його і дає змогу досягти бажаних результатів. Комплекси лікувальної гімнастики будують з урахуванням анатомо-біомеханічних особливостей попереково-крижового відділу хребта. Розпочинаючи заняття ЛФК, потрібно вибрати найбільш оптимальні комплекси. Починати треба із найпростіших вправ, потім можна переходити до більш складних. Головним правилом занять повинна бути відповідність обраного комплексу його призначенню. Насамперед це стосується вихідного положення, від якого залежить внутрішньо-дисковий тиск в ураженій ділянці. Доведено, що він підвищується майже удвічі у вертикальному положенні. Тому в цей період всі вправи рекомендують виконувати у вихідних положеннях, що розвантажують хребет – лежачи на спині, животі, боці і в упорі стоячи на колінах. Разом з цим обов'язково включають вправи на розслаблення м'язів тулуба і кінцівок, витягування хребта по його осі, що сприяє збільшенню міжхребцевих проміжків і діаметру між-хребцевих отворів, зменшенню компресії на нервові коріння та оточуючі судини. Спеціалісти одноставно віддають перевагу вправам так званого циклічного характеру: ходьбі, плаванню, їзді на велосипеді тощо. Всі вони, рівною мірою корисні, сприяють збільшенню функціональних можливостей організму, зміцненню здоров'я. Вправи виконують вільно без різких рухів. Їх слід змінювати у залежності від пори року, погоди, інтересів: зимою – лижі, санки, літом – велосипед, міжсезонні – ходьба, плавання. Хребет не випадково називають дзеркалом життя, адже його функції пов'язують весь організм вєдино. Ще у давнину люди говорили, що «здоровий хребет – щаслива доля». Сумно, що у наш дні «щасливою долею» мало хто може похвалитися. За статистикою ВООЗ, кожна п'ята людина земної кулі після 30 років страждає від сильних болів у спині. Постає питання, як уникнути цього захворювання?

вілому чи похилому віці? Завдання номер один – не допустити того, щоб процес «старіння» хребта набув прискореного характеру.

Фізичні вправи дозволяють збільшити амплітуду рухомості хребта і суглобів, силу м'язів, покращити координацію рухів. Для цього потрібно використовувати любі відомі вам вправи для різних груп м'язів. Тренування завжди слід починати з гімнастичних вправ і ними закінчувати. Для цього необхідно присвятити трохи менше половини часу тренування (10-15 хв. від 25- 40 або 20-25 хв. від 50-60). Оздоровчі тренування слід проводити в любий зручний час, проте не пізніше як за годину до початку навчання, роботи і за дві години до сну. Заняття повинні бути регулярними, оскільки їхня ефективність практично зникає після місячної перерви. Якщо тренування будуть систематичними, покращення рівня фізичного стану буде очевидним вже через 8-10 тижнів. Про позитивні функціональні зміни в організмі свідчать і суб'єктивні відчуття: зменшується втомленість, підвищується працездатність, покращується сон, з'являється бадьорість.

Знайомі з дитинства нескладні фізичні вправи для кожного відділу хребта – шийного, грудного і поперекового – принесуть величезну користь поставі. І при цьому зовсім не важливо, який обрано комплекс вправ. Головне – робити їх 2-3 рази на день по 15 хвилин. Це допоможе покращити приплив крові до різних відділів хребта і до мозку, надасть міжхребцевим дискам можливість стати більш еластичними і пружними. З вище наведеного можна зробити висновок що здоров'я потрібно берегти з молодю, контролюючи свою повсякденну поведінку, сідати, коли сидите, необхідно тримати прямо, при ходьбі плечі – розправлені. Якщо при цьому регулярно виконувати вправи, які розвивають і підтримують тонус м'язів спини і живота, забезпечуючи нормальну рухомість всіх сегментів грудного відділу хребта, не забувати про активний відпочинок – остеохондроз буде подолано, а вітальні настрої і бадьоре самопочуття гарантовані.

Література:

- Глушко Л.В. Остеохондроз. Основні принципи діагностики, клініки та лікування. / Л.В. Глушко, 2003.
- Попов С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
- Касьян Н.А. Боль в спине / Н.А. Касьян. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Байер К. Здоровый образ жизни / К.Байер, Л.Шнейберг. – Москва, 2001.
- Курпан Ю.И. Движение против остеохондроза позвоночника / Ю.И. Курпан, В.А. Талам бум, Л.Л. Силян. – М.: Физкультура и спорт, 1987.