

2. В.И. Бабняк, Г.А. Акимов, В.Г. Базаров, В.Н. Филимонов. Вестибулярные и слуховые нарушения при шейном остеохондрозе. – К.: Здоровье, 1990. – С.190
3. Юрик О.С. неврологічні прояви остеохондрозу. Патогенез. Клініка. Лікування. – К.: Здоров'я, 2001. – С.342
4. Сиротинська Г.І. Остеохондроз шийного відділу хребта і вегетативні розлади у людей різного віку: діагностика та лікування: Автореф. дис...канд.мед.наук: 14.01.21 / Укр.НДІ травматолог. та ортопедії. – К. – 2000. – С.20
5. Филиппович Н.Ф., Овсянкина Г.И., Зобнина Г.В. Гемодинамические нарушения у больных с неврологическими проявлениями поясничного остеохондроза, синдромом региональной артериальной гипотонии и их терапевтическая коррекция // Перифер. нервная система: Сб.науч.тр. – Минск. – 1989. – Вып.12. – С.111 – 114.
6. Коган О.Г., Ушакова Т.Н., Заславская Е.С. К вопросу об аутоиммунных нарушениях у больных остеохондрозом позвоночника. // Инфекционно-аллергические заболевания нервной системы. Кемерово. – 1979. – С.45 – 47.

## ФІЗИЧНА РЕБІЛІТАЦІЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

ОЛЬГА НЕДОРОДА, ОЛЬГА РЯБУХА  
*Львівський державний інститут фізичної культури*

Рубіж двох тисячоліть породив цілий ряд хвороб цивілізації, пов'язаних з високою техногенністю суспільства, несприятливими екологічними умовами довкілля та погіршенням соціально – економічних умов суспільства [3]. До них можуть бути віднесені захворювання опорно – рухового апарату, які належать до найпоширенішої патології серед різних соціальних верств населення усіх економічно розвинутих країн. Фахівці зазначають, що основне медико – соціальне та економічне навантаження на суспільство пов'язане з різноманітними захворюваннями саме опорно – рухового апарату, зокрема з остеохондрозом [2].

Остеохондроз хребта уражає найбільш працездатну частину населення і займає третє місце щодо трудовтрат у загальній структурі захворюваності серед осіб цього віку [3]. Більшість відвідувань невропатолога пов'язане саме з остеохондрозом хребта [2]. Питома вага клінічних неврологічних проявів остеохондрозу серед захворювань периферичної нервової системи становить 67 – 95%. Щорічно близько 0,3% пацієнтів з цією патологією оперуються, але й після операції 8 -25 % з них залишаються інвалідами [3].

Таким чином, метою нашої роботи було розробити методику фізичної реабілітації при остеохондрозі шийного відділу хребта для осіб середнього віку.

Основними засобами фізичної реабілітації при остеохондрозі є лікувальна фізична культура (ЛФК) і масаж. Розроблена нами програма фізичної реабілітації побудована за схемою, яка включає в себе: масаж ЛФК масаж.

Масаж триває 5-7 хвилин і в ньому застосовуються такі прийоми як *погладжування* (для прискорення крово- та лімфоток, збудження функції потових залоз, збільшення вмісту в крові еритроцитів та лейкоцитів), *розтирання* (для надання відчуття тепла і розслаблення м'язів, підвищення властивості їх розтягнення та

еластичності), розминання (з метою активізації кровопостачання, обмінних процесів, підвищення тонуусу і зміцнення м'язів [1].

Нами був розроблений комплекс лікувальних вправ, який включає в себе наступні частини: вступна (3 хв.), основна (20-25 хв.), заключна (3 хв.).

Таблиця 1

Приблизний комплекс ЛФК для пацієнтів середнього віку  
з остеохондрозом шийного відділу хребта

№з/п	ЗМІСТ	Доз-ня	ОМВ
Вступна частина			
1	Вихідне положення (ВП) – стоячи. Підняти руки вгору з одночасним прогинанням, виставляючи попеременно праву та ліву ногу.	5р	Максимально прогнутись
2	ВП – стоячи, руки на пояс. Лікті звести назад – вдих, лікті вперед – видих.	5-8р	Звести лопатки
3	ВП – стоячи, руки в сторони. Колові оберти руками назад і вперед.	8-10р	Поступове збільшення амплітуди
4	ВП – стоячи. Права рука на поясі з лівої сторони, ліва рука – з правої сторони.	6-8р	Намагатись торкнутись пальцями
5	ВП – стоячи, руки на пояс. Поворот тулуба вправо і вліво.	5-10р	Голова і таз нерухомі
Основна частина			
6	ВП – сидячи. Поворот голови вправо, потім вліво.	5-10р	Поворот на скільки можливо
7	ВП – сидячи. Опустити голову, намагатись по можливості досягнути підборіддям до грудини.	5-10р	Спина пряма
8	ВП – сидячи. Поворот голови вправо з одночасним підніманням підборіддя вгору, потім вліво.	5-10р	Максимальний поворот
9	ВП – сидячи. Поворот голови вправо з одночасним доторканням підборіддя до плеча, потім вліво.	5-10р	Плечі не рухомі
10	ВП – стоячи. Підняти плечі наскільки це можливо і утримувати 10-15сек.	5-10р	Розслабитись, опустити плечі, глибоко видихнути
11	ВП – сидячи. Поклавши одну долоню на чоло, нахилити голову вперед, одночасно натискати долонею на чоло, протидіючи руху голови 10-15с.	5-10р	Відпочинок 10-15сек.
12	ВП – на чотирьох. „кішка – собака”	5-10р	Прогнутись – голова догори, вдих. Зігну-тись – голова вниз, видих
13	ВП – стійка ноги нарізно. Права рука на поясі, ліва рука за головою. Прогнутись-лікті назад, вигнутись - лікті вперед.	8-10р	Голова назад, вперед



14	ВП – сидячи на колінах, руки за спину в замок.прогнутись назад, голова назад: піднамаєм і опускаєм голову.	8р	Руки прямі, виконуєм повільно
15	ВП – сидячи на колінах. Руки в праву сторону, голову повернути ліворуч, і навпаки.	8-10р	Спина пряма
16	ВП – лежачи на животі, спершись на передпліччя. Поворот голови праворуч, ліворуч до зігнутої протилежної ноги.	8-10р	Плечі не розвертати
Заключна частина			
17	ВП – стійка ноги нарізно. Одне плече вгору, друге вниз.	6-8р	Максимально тягнути плече
18	ВП – лежачи на спині, ноги зігнуті праворуч, голова праворуч, руки прямі ліворуч по10 сек.	4р	Максимально розслабитись у цьому положенні

Під час виконання вправ дихання повинно бути глибоким, повільним, ритмічним.

Після завершення гімнастичної частини масажні прийоми повторюються з меншою інтенсивністю і в меншому обсязі; переважають прийоми погладжування, які сприяють загальному розслабленню і зменшенню частоти серцевих скорочень, зниженню артеріального тиску.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Куничев Л.А. Лечебный массаж. – 4-е изд.,– К.: Высшая школа, 1990.- 288 с.
- 2.Романовская Н.В., Романовский А.А. Как победить остеохондроз. – М.:Литература, 1998. – 224с.
- 3.Юрик О.С. Неврологичні прояви остеохондрозу: патогенез, клініка, лікування. – К.: Здоров'я, 2001. – 344с.