

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ЛІКУВАННІ ОСІБ З ПОЛІСЕГМЕНТАРНИМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ

Уляна Присяжнюк, Ольга Стасюк

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Умови праці та існування сучасної людини зумовлюють малорухливий спосіб життя. Полегшуючи і роблячи більш комфортними умови життя і праці, людина вигадує усе нові винаходи техніки, які разом з полегшенням життя і призводять до погіршення стану здоров'я. Сидяча робота, постійне використання комп'ютера, як удома, так і на роботі, не додає здоров'я, а навпаки – шкодять йому.

Мета нашого дослідження – проаналізувати та узагальнити літературні джерела, які стосуються полісегментарного остеохондрозу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Згідно зі статистичними даними державного закладу «Центр медичної статистики Міністерства охорони здоров'я України» (medstat.gov.ua) станом на IV квартал 2016р. близько 85% дорослого населення страждає на захворювання хребта, зокрема 65% від усіх захворювань ОРА припадає на полісегментарний остеохондроз

Отже, полісегментарний остеохондроз – це остеохондроз з одночасним ураженням декількох, а у важких випадках майже всіх сегментів хребта.

Конкретні причини виникнення захворювання не виявлені. Однак виокремлюють низку чинників, тривалий вплив яких призводить до розвитку полісегментарного остеохондрозу, це зокрема:

- наявність зайвої маси тіла, що створює надмірне навантаження на хребет і його елементи;
- отримання травм, пов'язаних з професією, наприклад у різних видах спорту;
- відсутність необхідної фізичної активності;
- перенесені травми та операції.

Ці фактори можуть впливати на хребет як безпосередньо, так і опосередковано, викликаючи розвиток полісегментарного типу остеохондрозу.

Такий варіант хвороби, як полісегментарний остеохондроз, не має чітко визначеної симптоматики. При полісегментарному остеохондрозі симптоми хвороби виявляють відразу у двох або кількох сегментах. Якщо страждають суміжні ділянки, то причини патології – загальні для них, якщо ураження фіксуються у різних відділах хребта, то природа хвороби може бути різною.

Лікарська терапія при полісегментарному остеохондрозі спрямована в основному на зняття болю й запалення. Після того, як біль вдається контролювати, починається процес реабілітації. Методи реабілітації полісегментарного остеохондрозу – масаж, ЛФК, фізіотерапевтичні процедури та основні методики реабілітації, зокрема методика «самозахисту організму» за В. Пекуром та винайдений ним тренажер «Кипарис», методика С. М. Бубновського.

Під час застосування ЛФК як методу фізичної реабілітації насамперед досягають розслаблення напружених м'язів, витягування хребта по осі з подальшим вивільненням ущемлених спинномозкових нервів.

Основні завдання ЛФК:

1. Сприяти збільшенню відстані між окремими хребцевими сегментами.
2. Поліпшувати обмінні процеси внаслідок посилення крово- та лімфообігу в пошкодженому хребцевому сегменті та корінці.
3. Зменшити набряк у тканинах, розміщених у ділянці міжхребцевого отвору, поліпшити кровообіг у пошкодженій кінцівці.
4. Збільшити та відновити повний об'єм рухів у кінцівках та хребті.

Методика «самозахист організму» за В. Пекуром полягає у природній здатності організму самостійно регулювати й відновлювати втрачені функції хребта за допомогою виконання на тренажері «Кипарис» комплексу повільних рухів у стані повного розслаблення під контролем власної свідомості. Методика ґрунтується на принципах тибетської медицини та полягає у природній здатності організму до самовідновлення при різних хворобах спини, використовуючи всім давно відомі принципи: принцип свідомості, принцип правильного дихання, принцип правильного руху і принцип природної пульсації (вібрації) людського організму.

Методика С. М. Бубновського з давньогрецького перекладається як лікування за допомогою руху. Так, С. М. Бубновський сам розробив тренажери і безпечні комплекси спеціальних вправ, які допомагають зняти біль і повернути тонус м'язів, відновлюючи при цьому роботу суглобів. Що примітно, так це те, що лікування хребта за методикою Бубновського

передбачає повну відмову від ліків і хірургічного втручання. Лише фізичні справи до повного одужання.

Методику кінезитерапії (лікування рухом) – проводять за допомогою спеціальних тренажерів, а також лікувальної гімнастики.

Висновки. Отже, згідно з проаналізованими науковими джерелами, усі методики фізичної реабілітації щодо лікування полісегментарного остеохондрозу хребта спрямовані на розвантаження хребта; розслаблення спазмованих м'язів; вивільнення зацемлених спинно-мозкових нервів; поліпшення живлення хрящової і кісткової тканини; зняття набряку і запального процесу в уражених ділянках; відновлення структури міжхребцевих дисків; поліпшення тонуусу глибоких м'язів спини.

У зв'язку із прогресуванням захворювання, необхідно шукати нові шляхи поліпшення стану здоров'я дорослого населення, зокрема удосконалювати наявні методики фізичної реабілітації при полісегментарному остеохондрозі шляхом поєднання, взаємодоповнення та створення нових підходів.

Список використаних джерел

1. Семенюк В. В. Комплексні методики ЛФК при полісегментарному остеохондрозі / В. В. Семенюк // Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград, 2009.
2. Пекур В. Сучасна медицина. В. Пекур – Київ, 2008. – С. 22–29.
3. Пекур В. теоретичні основи методики «Самозахист організму» / В. Пекур. – Київ, 2008. – С. 30–46.
4. Бубновський С. М. Оздоровлення хребта, суглобів та всього організму / С. М. Бубновський. – Київ, 2007.