

**«DAVID SPINE CONCEPT»
У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ОСІБ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ
ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА,
УСКЛАДНЕНИМ НЕСТАБІЛЬНІСТЮ СЕГМЕНТІВ**

Роксолана Олійник

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

Актуальність. Під терміном «остеохондроз хребта» розуміють захворювання хребта, в основі якого лежить первинний дистрофічно-дегенеративно-деструктивний процес у міжхребцевому диску з подальшим розвитком реактивних і компенсаторних змін у міжхребцевих суглобах і зв'язковому апараті, а потім у тілах суміжних хребців і, як результат, тотальне ураження всіх елементів хребтово-рухового сегмента. При вертеброгенних захворюваннях, зважаючи на патологічні процеси, в ураженому відділі хребта виникають зміни в біомеханічно важливих для формування постурального балансу м'язях. Однією із вторинних змін, які відбуваються в поперековому відділі хребта внаслідок дегенеративно-дистрофічних процесів, оперативних втручань чи травматичних пошкоджень є нестабільність його сегментів [1]. Поряд із традиційними методами використовують технічні засоби.

Мета роботи – проаналізувати особливості використання «David spine concept» у програмі фізичної реабілітації осіб з остеохондрозом поперекового відділу, ускладненим нестабільністю сегментів.

Результати дослідження. «David Spine Concept» – комплексна система, що містить обладнання для оцінювання (тестування) і лікування, протоколи оцінки, програмне забезпечення, документацію і практичну підтримку. Перед початком курсу реабілітації проводять первинне тестування амплітуди та сили м'язів поперекового і шийного відділу хребта. Отримані дані порівнюються з індивідуальною нормою. За результатами первинного тестування реабілітолог складає програму занять.

Заняття передбачає роботу на біговій доріжці чи велотренажері та застосування загальноорозвивальних вправ на початку заняття. Група тренажерів для спини передбачає шість основних тренажерів, заняття на

яких спрямовані на роботу таких м'язів, як найдовший м'яз спини, квадратний м'яз попереку, міжкостисті та міжпоперечні м'язи спини, глибокі м'язи-обертачі, шийні глибокі м'язи, м'язи живота.

Тренажери оснащені унікальним програмним забезпеченням EVE Professional. Кожен тренажер має термінал EVE – 7-дюймовий сенсорний монітор, підключений до бездротової мережі. Розпізнавання пацієнтів здійснюється за допомогою RFID-технології (радіочастотної ідентифікації). Реабілітолог стежить за показниками системи EVE Professional і веде запис кожного тренувального сеансу, що дає можливість лікарю та реабілітологу вчасно виявити неправильні тренувальні моделі з метою їх своєчасної корекції. За допомогою цього програмного забезпечення та зворотного зв'язку в режимі реального часу можна контролювати коректність виконання вправ, точно дозувати навантаження та амплітуду виконання рухів [3].

Тренажери David дають можливість розпочати рух з максимального навантаження і поступово його зменшувати. Відповідно, якщо розпочато рух з максимального навантаження, то пацієнт зможе його завершити ефективно та безболісно. Під час гіперекстензії на звичайній спортивній «лавці» рух починається з мінімального навантаження, яке поступово збільшується. Коли людина досягає повного розгинання, і її тулуб знаходиться паралельно до підлоги, навантаження на хребет та зв'язки стає потенційно небезпечним. Тому подальше розгинання може призвести до загострення або травми. На тренажерах David максимальне навантаження відбувається на початку руху, коли хребет знаходиться в найбільш вигідному, з погляду біомеханіки, положенні, і далі навантаження зменшується. Таким чином, можливість виникнення загострення або травми мінімальна. Після виконання вправ на тренажерах виконують вправи для розтягування м'язів спини, живота та грудної клітки. З метою оцінювання динаміки змін та можливої корекції програми проводиться проміжне тестування. Також у кінці курсу реабілітації реабілітолог проводить підсумкове тестування, показники якого аналізують та порівнюють з вихідними показниками.

Висновки. Фізична реабілітація під час остеохондрозу поперекового відділу хребта, ускладненого нестабільністю, спрямована на усунення больового та інших клінічних синдромів, зміцнення паравертебральних м'язів, поліпшення якості життя пацієнта, відновлення працездатності. Програму «David Spine Concept» використовують у практиці закордонних й українських реабілітологів. Програма спрямована на вирішення патологічних порушень поперекового відділу.

Список використаних джерел

1. Епифанов В. А. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика) / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – Москва : МЕДпресс-информ, 2008. – 272 с.
2. Голка Г.Г. Травматологія та ортопедія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів / Голка Г.Г., Бур'янов О.А., Климовицький В. – Вінниця : Нова Книга, 2014. – 416 с.
3. Попадюха Ю. А. Пути восстановления биомеханики поясничного отдела позвоночника при остеохондрозе, осложненным нестабильностью сегментов и протрузиями межпозвонковых дисков / Ю. А. Попадюха // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112(3). – С. 54–59.