

УДК 796.37.037

І. Казмірчук

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Актуальність. По локалізації розрізняють шийний, грудний, поперековий, крижовий і поширений остеохондроз. Шийний остеохондроз – велика проблема сучасного суспільства.

Метою роботи є аналіз і упорядкування літературних джерел, що стосуються профілактики шийного остеохондрозу засобами лікувальної фізичної культури (ЛФК).

Виклад матеріалу. Основні симптоми при остеохондрозі шийного відділу хребта: болі в руках, плечах, головний біль; можливий розвиток так званого “синдрому хребетної артерії”, який складається з наступних скарг: шум в голові, запаморочення, миготіння “мушок”, кольорових плям перед очима у поєднанні з пекучим пульсуючим головним болем.

Причини, що викликають зміни в міжхребцевих дисках, остаточно не вивчені. Люди починають відчувати прояви остеохондрозу частіше всього після 35 років. Розвитку і загостренню цієї недуги сприяють різні травми спини, статичні і динамічні перевантаження, а також вібрація. Чим старша людина, тим більше у неї проявів цієї недуги. Але останніми роками все більше людей у віці від 18 до 30 років звертаються із скаргами на болі в шиї. Причин для раннього прояву захворювання немало: малорухливий спосіб життя і, як наслідок, слабка фізична підготовка, порушення постави і викривлення хребта, плоскостопість і зайва вага тощо.

Основними немедикаментозними методами лікування шийного остеохондрозу хребта є лікувальна фізкультура. Зміцнити організм, знизити патологічну пропріорецептивну імпульсацію з шийного відділу на плечовий відділ і навпаки, поліпшити процес кровообігу у відділі, який уражений, зменшити набряк в тканинах, які розташовані в міжхребетному отворі – це і є основне завдання лікувальної фізкультури при даному захворюванні.

Основними засобами ЛФК при цьому виді остеохондрозу є фізичні вправи на розслаблення, на координацію, дихальні вправи і вправи, спрямовані на зміцнення шийних м'язів, м'язів верхнього плечового поясу, грудної клітки, вправи, що виконуються у воді і лікувальний масаж, який призначається з урахуванням стадії захворювання, провідного клінічного синдрому і рухового режиму, на якому знаходиться хворий. Лікувальна гімнастика, яка призначається в гострий період захворювання, включає вправи, які дозволяють розслабити м'язи плечового поясу. У міру того, як біль починає стихати, підбираються такі вправи, які зміцнюють м'язи шийного і плечового відділів. На думку деяких медиків, ізометричні вправи краще підходять для профілактики і лікування шийного остеохондрозу. Такі вправи можна виконувати на роботі, удома, в транспорті і вони не вимагають особливого устаткування. Для виконання таких вправ вистачає п'яти хвилин. Вони будуть корисні не лише для хворих, але і для людей, робота яких вимагає довгого сидіння на одному місці, або в положенні стоячи. При постійних заняттях гімнастикою утворюється хороший м'язовий корсет, спостерігається поліпшення кровообігу, зору, пам'яті, підвищується розумова працездатність.

Висновок. Підсумовуючи літературний огляд варто зауважити, що фізичні вправи ЛФК мають позитивний вплив для профілактики та лікування шийного остеохондрозу.