

## Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе шейного отдела позвоночника

Р. А. Буранбаев<sup>1\*</sup>, Н. Н. Файзуллин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

<sup>2</sup>Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

Россия, Республика Башкортостан 450103, г. Уфа, улица Летчиков, 2.

\*Email: buranbaevradik@bk.ru

В данной статье рассматриваются методы лечебной физической культуры при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, а также различные факторы, влияющие на реабилитацию пациента. Выявлено, что физические упражнения играют значительную роль в реабилитации больных.

**Ключевые слова:** остеохондроз, шейный отдел позвоночника, лечебная физическая культура.

Остеохондроз позвоночника – это одна из актуальных проблем здравоохранения во всем мире. Кажется, что сегодня он есть у каждого первого. В целом, согласно статистике Всемирной Организации Здравоохранения: 80% людей имеют различные нарушения двух систем: двигательной и опорной. И, к сожалению, большинство пациентов находятся в трудоспособном возрасте: от 30 до 50 лет. То есть у большинства населения диагностированы определенные патологии позвоночника и суставов, и это только информация по России [1].

При остеохондрозе поражаются хрящи и межпозвонковые диски. В них нарушается обмен веществ. Это вызывает развитие изменений в костной и мышечной системах позвоночника. Но остеохондроз опасен не только этим.

Дистрофические изменения в позвоночнике могут привести к патологическим изменениям во внутренних органах, поскольку давно доказана взаимосвязь здоровья позвоночника с внутренними органами человека. Можно говорить, что работая со своим позвоночником мы лечим все тело. Именно по этой причине необходимо серьезно относиться к лечебной физкультуре для лечения остеохондроза, при этом многие врачи говорят: физические методы являются самой действенной терапией для остеохондроза.

Остеохондроз, как и радикулит, а также артроз и артрит серьезно ограничивают подвижность суставов, в том числе межпозвонковых дисков. Это способствует появлению сопутствующих осложнений в виде грыж, изменению обменных процессов в ор-

ганизме, снижению иммунитета и, в конечном итоге, снижению общего уровня здоровья. Особую роль здесь играет шейный отдел: это первое звено, по которому передаются сигналы от центральной нервной системы. Лечебная физкультура в шее (оздоровительная физкультура) – лучший способ сохранить функциональность всего позвоночника и жизнедеятельность в целом.

Для начала рассмотрим общие принципы лечебной физической культуры при остеохондрозе:

1. Физическая культура должна проходить в комнате с хорошей вентиляцией, отличный вариант – на улице.
2. Занятия проводятся только в период ремиссии заболевания (при отсутствии симптомов).
3. Одежда в классе упражнений должна быть широкой, без ограничения движений и дыхания.
4. Все движения плавные, амплитуда и количество повторений постепенно увеличиваются.
5. Если появляется боль, необходимо немедленно прекратить упражнения.
6. Желательно прислушиваться к дыханию на протяжении всего сеанса, это повысит эффективность. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе.
7. Очень важно постепенно увеличивать нагрузку и количество повторений, это снизит риск получения травм и поможет избежать переутомления.
8. Важно выполнять упражнения регулярно, чтобы вы могли достичь скорейшего результата.
9. Перед началом самостоятельной работы вы должны проконсультироваться с врачом и согласовать с ним ряд упражнений [2].

Комплекс упражнений при шейном остеохондрозе состоит из комплекса динамических и статических процедур для постепенного развития шейного отдела позвоночника. Все они дополняют друг друга и оптимизируют. Динамическая гимнастика при остеохондрозе шейного отдела основана на альтернативном использовании мышц сокращающей и расслабляющей групп. Упражнения выполняются в строгой последовательности. Каждый из них должен повторяться не менее 5–15 раз. Исходное положение: тело расположено вертикально, ноги вместе, руки по швам.

Последовательность упражнений:

- руки на медленном вдохе поднимаются вверх;
- потянуться на цыпочках;
- посмотреть на кончики пальцев;
- руки на медленном выдохе опускаются вниз;
- исходное положение.

В комплексе используется и отдых, и переключение действий. В комплексе лечебной физкультуры имеются подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная – необходимо размяться и разогнать кровь. Основная – упражнения непосредственно для шеи, конец – расслабление и отвлечение.

Рассмотрим один из самых действенных комплексов упражнений на спине.

1. Исходное положение (ИП) – лягте на спину, ноги прямые, руки вдоль тела. Поднимите и удерживайте голову в этом положении в течение 3–7 секунд. Повторите 1–3 раза.
2. Кисти на плечах: круговыми движениями локтей в одном и другом направлении 4 раза, повторять 2–4 раза.
3. Руки вдоль тела, ноги согнуты в коленных суставах. Ходьба лежа в течение 30 секунд. Повторите 2–4 раза.
4. Вытянув руки наверх, потяните их попеременно к потолку, поднимая лопатку с пола. Повторите 6–8 раз.
5. Руки вдоль туловища, руки отведите через стороны вверх, вдохните, подтяните колени к груди, выдохните, не поднимая голову от пола. Повторите 4–6 раз.
6. Руки вдоль тела, прижмите затылок к полу, удерживайте в течение 4 секунд. Повторите упражнения 4–6 раз.
7. Поднимите голову от пола, слегка повернув ее вправо (на уровне середины ключицы) и удерживая ее в этом положении в течение 4 секунд, опустите ее и расслабьте. Повторите упражнения 4–6 раз, затем в другую сторону.
8. Руки на поясе. Согните ноги в коленных суставах: вдохните, растянитесь с расслаблением и выдохом. Повторите 4–6 раз.
9. Руки вдоль тела. Сведите лопатки, прижимая их к полу, удерживайте это положение в течение 4 секунд. Для расслабления повторите упражнения 4–6 раз [1].

Говоря об образе жизни при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, необходимо отметить следующее: чтобы жить полноценно и без боли, периоды ремиссии были долгими, а обострения были менее болезненными, необходимо следовать общим принципам лечения с помощью упражнений, которые были ранее написаны. Также важно помнить, что лучше не делать круговых вращательных движений с головой, так как это может привести к травмам шеи [2].

Для профилактики развития остеохондроза шейного отдела позвоночника необходимо соблюдать меры, а именно:

1. Регулярно посещать ортопеда с раннего школьного возраста. При необходимости исправить искривление позвоночника и осанку.
2. Заниматься спортом, плавать, формировать мышечный корсет.
3. Употреблять в пищу продукты, содержащие кальций и магний (рыба и моллюски, шпинат, бобы, орехи, семена, горох, молочные продукты, сыры).
4. Избегать набора лишнего веса.
5. Не забывать о регулярных занятиях лечебной физической культурой.

### **Литература**

1. Карпущина В. А. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системе Бубновского, Дикуля, Ниши, Брэгга, Касьяна. –М. : АСТ Полиграфиздат, 2012. –477 с.
2. Еремущкин М. А. Медицинский массаж. Теория и практика: учебное пособие. –СПб. : Наука и Техника, 2009. –544 с.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие. –М. : ГЭОТАР –Медиа, 2012. –568 с.
4. Безрукова О. В. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника: учебное пособие / О. В. Безрукова, Г. И. Булнаева; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск : ИГМУ, 2013.–58 с.

Статья рекомендована к печати кафедрой физвоспитания Башкирского Государственного университета (к.п.н, проф. С. Т. Аслаев)

## Improving physical culture in osteochondrosis of the cervical spine

R. A. Buranbayev<sup>1\*</sup>, N. N. Fayzullin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Bashkir State University*

*32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.*

<sup>2</sup>*Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*

*2 Letchikov Street, 450103 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.*

*\*Email: buranbaevradik@bk.ru*

This article discusses the methods of therapeutic physical culture in osteochondrosis of the cervical spine, as well as various factors affecting the rehabilitation of the patient. Revealed that exercise plays a significant role in the rehabilitation of patients.

**Keywords:** osteochondrosis, cervical spine, therapeutic physical culture.