Министерство здравоохранения Российской Федерации

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

ПЕРВЫЙ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ имени И. М. СЕЧЕНОВА

Кафедра физической культуры

Реферат на тему

«Лечебная физическая культура при грыже позвоночника поясничного отдела»

**Содержание**

Введение

Цели гимнастики при грыже

Основные правила выполнения упражнений

Рекомендуемые комплексы упражнений

Плавание при грыже позвоночника

Заключение

Список литературы

**Введение**

Умеренная физическая нагрузка, безусловно, полезна в качестве терапии грыжи межпозвоночного диска. Однако не все упражнения можно выполнять, особенно, если заболевание поразило поясничный отдел. ЛФК при грыже позвоночника поясничного отдела должен включать в себя различные упражнения, направленные не только на укрепление мышечного корсета спины, но и на расслабление определенных групп мышц, для снятия спазматического и болевого синдрома.

Лечебная физкультура особенно показана в восстановительный период, но и при остром протекании процесса она способна значительно облегчить болевой синдром, главное при этом знать основные правила гимнастики.

Правильно подобранные физические упражнения при грыже позвоночника поясничного отдела позволяют отсрочить решение проблемы хирургическим путем, а в некоторых случаях вообще удается избежать операции.

**Цели гимнастики при грыже**

Основной целью упражнений для мышц спины является укрепление мышечного корсета позвоночника и восстановление его двигательной активности. В зависимости от конкретного упражнения происходит тренировка определенной группы мышц и увеличение силы и выносливости каждой мышцы. При этом мышечный корсет, окружающий позвоночник, укрепляется. Позвоночно-двигательные сегменты занимают нормальное положение относительно соседствующих позвонков, увеличивается высота диска и уменьшается размер выпячивания грыжи диска.



Грыжа межпозвоночного отдела в позвоночнике возникает в результате ослабления мышц этой области. Причин этому много, начиная от малоподвижного образа жизни, избыточного веса, остеохондрозов и заканчивая возрастными дегенеративными процессами. Поэтому комплекс упражнений при грыже позвоночника должен быть направлен именно на укрепления мышц, снятие их напряжения и нормальное функционирование. Ежедневное выполнение гимнастики усиливает кровоснабжения области спины, питание тканей и самого диска, предупреждает возможное защемление нерва. Выбранные упражнения должны быть направлены не только на поясничную область, но и на мышцы пресса. Тренировка мышц брюшной стенки обеспечивает правильное формирование всего каркаса вокруг проблемной области. Все упражнения должны быть назначены и скорректированы врачом - у многих людей помимо грыжи имеется другая патология костно - мышечной системы и поэтому обычные комплексы гимнастики могут быть противопоказаны. Особого отношения требует грыжа межпозвоночного диска, возникшая в результате травмы, физические упражнения при данной патологии подбираются строго врачом реабилитационного центра.

Выбрав комплекс гимнастических упражнений не нужно забывать и о том, что в свободное от их выполнения время позвоночник также нуждается в подвижности. Многочасовое нахождение в одной позе не принесет положительного результата, во время выполнения сидячей работы необходимо делать каждый час перерывы с расслабляющими упражнениями. Показано занятие плаванием - в воде спина принимает правильное положение и уменьшается нагрузка на позвоночник. Плавание в теплой воде помогает снять болевые ощущения в острый период и способствует снятию воспаления. Ежедневно необходимо выбирать время для простых прогулок по улице, главное при этом выбирать предназначенную для ходьбы обувь - туфли на шпильках должны быть под запретом.

**Основные правила выполнения упражнений**

Лечение гимнастикой поясничной грыжи принесет заметный положительный результат, если пациент будет придерживаться основных рекомендаций специалистов.

· Первоначальное выполнение назначенных физических упражнений требует внимательного отношения к своим ощущениям. Дискомфорт, резкая боль и ухудшение состояния являются поводом к отмене упражнения, вызвавшего подобные явления. Если небольшая боль терпима, то гимнастику необходимо выполнять постепенно, делая одно упражнения вместо рекомендованных нескольких.

· Нагрузка увеличивается постепенно, в остром периоде и в начале ЛФК элементы упражнений со скруткой должны быть под запретом. Их вводят уже в восстановительный период, после предварительного комплекса занятий.

· Упражнения для поясницы при грыже, сопровождаемые толчками, резкими поворотами, прыжками, не выполняют. Это всегда необходимо учитывать при ежедневных занятиях.

· Нельзя перенапрягаться, выбранные комплекс упражнений выполняют за 5-6 раз в день, делая равномерные периоды отдыха. Резкая боль является показанием для прекращения выполнения занятий.

Начать выполнять рекомендованный комплекс ЛФК лучше всего после снятия болей, мышечная ткань в любом возрасте может восстанавливаться, поэтому упражнения показаны без ограничений. При хронических проблемах в спине ежедневные, непрерывные тренировки значительно улучшают общее самочувствие человека, приводят к правильной осанке и попутно избавляют от многих соматических недугов.

## **Рекомендуемые комплексы упражнений**

В идеале упражнения при межпозвонковой грыже для своего пациента должен подбирать врач, при отсутствии такой возможности приступить к занятиям можно и самостоятельно, главное при этом всегда ориентироваться на свои ощущения. Во многих городах существуют реабилитационные центры, занятия в них проходят под контролем специалистов и в остром периоде желательно учиться заниматься свои мышечным каркасом именно в таких специализированных центрах.

Существует очень много различных вариантов упражнений, однако три из них являются наиболее результативными, в случае, когда грыжа поразила диски в поясничном отделе позвоночника. Число повторений для каждого из них примерно равно 10 раз и может колебаться в пределах трех единиц. Задерживать дыхание крайне не рекомендуется.

**Комплекс простых упражнений в острый период заболевания**

· Посередине комнаты нужно поставить стул без спинки, сверху на него кладут мягкую подушку или губку.

Затем необходимо лечь животом на стул, получится, что позвоночник перегибается в естественном месте, грыжа перестает сдавливать нервные окончания и боль уменьшается. При этом происходит тренировка мышечного каркаса, растяжение позвоночника, дышать нужно глубоко верхней половиной грудной клетки.

· Помогает снять возникшее напряжение в основных мышцах спины и упражнения на большом гимнастическом шаре. Больной человек ложится спиной на мяч и совершает плавные возвратно - поступательные движения. Выпускаются шары с шипами, их использование дополнительно стимулирует кровоснабжение и обеспечивает своеобразный массаж области воспаления.

· Растяжения позвоночника можно добиться, на специальной наклонной скамье для шведской стенки. Но можно вместо этого использовать обыкновенную деревянную доску. Один ее конец закрепляют примерно на метровой высоте на стенке, второй неподвижно фиксируют на полу. На верхнюю часть доски нужно приделать мягкие лямки, в них фиксируют руки. На доску ложатся животом, расслабляются и проводят в такой удобной позе по несколько минут неоднократно за день. Подобное упражнение обеспечивает мягкое растяжение позвоночника и поэтому редко вызывает дискомфорт, выполнять его могут пациенты с грыжей любого возраста. С помощью второго человека на такой доске можно осуществлять и вытяжение, для этого фиксируют вверху ноги, а помощник берет за руки и старается осторожно растянуть позвоночник.

· Гимнастика при поясничной грыже позвоночника должна быть направлена и на укрепления мышц пресса. Исходное положение - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Несколько раз напрягают и расслабляют мышцы брюшной стенки, силу усилий можно контролировать в зависимости от ощущений.

· Лежа на спине необходимо создать напряжение в ладонях, затылке, ягодицах, лопатках, то есть в выпирающих местах спины. Для этого их прижимают к полу и удерживают возникшее напряжение в течение полминуты, с каждым днем время усилий можно увеличивать.

После того, как под влиянием проведенной терапии боли уменьшились и нет риска защемления грыжи, можно приступить к более интенсивным упражнениям.

**Комплекс упражнений при межпозвоночной грыже поясничного отдела**

1. Первое упражнение выполняют лежа на жесткой поверхности. Руки и ноги вытянуты вдоль тела. Начинайте медленно приподнимать корпус, при этом конечности остаются в фиксированном положении. Область таза нужно поднять примерно на 15 - 20 сантиметров и задержать в таком положении на 10 секунд. Упражнение выполняется в несколько подходов. Через несколько дней увеличивают расстояние между полом и спиной и время удержания позвоночника в выбранной позиции.

2. Исходная позиция - лежа на спине, ноги согнуты, руки вытянуты вперед. Поднимаем голову примерно на 20 сантиметров от пола, при этом фиксируем неподвижное положение позвоночника, прижимая его к полу. Удерживаем выбранную позицию 20- 30 секунд.

. Лежа на спине, слегка сгибаем ноги в коленных суставов. Кисть правой руки располагаем на левом колене и начинаем сгибание ноги, при этом рука должна оказывать сопротивление - подобное действие выполняется на протяжении десяти секунд. В одной позиции выполняется десять упражнений, затем переходят на противоположную сторону.

. Нужно принять такое положение на корточках, при котором ягодицы будут упираться в пятки. В этой позе максимально вытягиваем руки вперед, не отрывая пятки от пола, а область ягодиц от стоп. При выполнении данного упражнения спина округляется и одновременно вытягиваются мышцы.

. Садимся на стул, ноги вытягиваем и разводим в стороны до 90 градусов. Попеременно необходимо нагибаться к правой и левой ноге всем корпусом, повторять до 15 раз с каждой стороны.

. Лежа на спине на жесткой поверхности, подтягиваем согнутые ноги к груди, обхватываем их руками, пятки прижаты к ягодицам. Должно ощущаться небольшое напряжение в спине, в таком положении нужно находиться не меньше 10 секунд, выполняя до 10 подходов с перерывами в несколько секунд.

## **Плавание при грыже позвоночника**

Практически все известные водные процедуры оказывают общеукрепляющий и оздоровительный эффект, благотворно воздействуя на все функциональные системы организма.

В частности, рассматривая вопрос, чем полезно плавание при грыже позвоночника, необходимо подчеркнуть один из основных аспектов его механизма действия, который заключается в том, что во время аква-занятий уменьшается нагрузка, приходящаяся на позвоночный столб, включая и пораженный сегмент.

Уменьшение нагрузки, в свою очередь, будет плавно вести к снижению болевого синдрома, вызванного возникающим при межпозвонковой грыже компенсаторным спазмом паравертебральной мускулатуры.

Одновременно с этим начнет нормализовываться кровообращение в пораженной области, параллельно с которым будут восстанавливаться обменные процессы в тканях, прилегающих к поврежденному позвонку.

Другое положительное действие, которым обладают регулярные занятия плаванием при грыже позвоночника, заключается в постепенном укреплении мышечного корсета. За счет этого повседневные статические и динамические нагрузки, распространяющиеся на все позвоночные отделы, начнут распределяться более равномерно, что, в свою очередь, позволит освободить пораженный позвонок и окружающие его мышцы от лишнего напряжения.

Еще один благоприятный эффект, оказываемый аква-занятиями, кроется в их положительном, релаксационном воздействии на нервную систему, благодаря которому обеспечивается улучшение психоэмоционального состояния больного. Для людей с диагнозом «межпозвоночная грыжа» этот факт, по мнению медиков, обладает немаловажным значением, поскольку подавляющее число пациентов очень болезненно переживают период лечения МПГ и последующей реабилитации, опасаясь, что заболевание в дальнейшем не оставит им возможности вернуться к привычной жизни.

**Заключение**

Лечебная физкультура при грыже диска позвоночника является неотъемлемой частью комплексного лечения этого заболевания и при консервативном лечении, и в случае оперативного вмешательства. ЛФК ставит цель не только укрепить мышечный корсет позвоночника, мышцы осанки, мышцы, участвующие в ходьбе, приседании, исправлять дефекты стоп и другие проблемы организма, влияющие на состояние позвоночника, но и научить пациента правильно двигаться в быту: правильно спать, ходить, поднимать предметы и другим действиям.

грыжа межпозвоночный упражнение плавание

**Список литературы**

Медицинский блог <http://pozvonochnikov.ru/> «Все о болезнях позвоночника и их лечении»

Медицинский портал <http://антигрыжа.рф/>

Энциклопедия по проблемам спины и позвоночника <http://ruback.ru/>

Медицинский справочник о болезнях позвоночника <http://vashaspina.ru/>