Государственный университет по землеустройству

Кафедра физической культуры

Реферат

На тему:

"Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника"

Выполнил студент 24 группы

Третьякова А.В.

Москва 2009

## ****Введение****

**Кинезиотерапия** - естественный метод восстановления работы организма при возникновении проблем опорно-двигательного аппарата воздействием на систему мышц, связок, суставов. Включает: комплекс лечебной физкультуры в динамическом режиме; занятия на тренажерах; спортивно - прикладные упражнения; игры; дыхательную гимнастику.

Болевые мышечные синдромы являются частыми спутниками людей предпенсионного и более старшего возраста. Как известно, жизнь - это движение. Движение в различных его проявлениях: от невидимых глазом ритмических сокращений клетки до гигантских скачков прыгуна. Кинезиология - наука, изучающая механизмы формирования движения и причины его нарушения. Мышца - индикатор нарушения здоровья и его благополучия.

**Кинезиотерапия** - это лечение движением (пациент многократно повторяет одни и те же движения и доводит их до совершенства), тем самым воздействует на систему мышц, связок, суставов. Все системы организма связаны с мышцами в виде мышечных рефлексов. Метод построен на способности мышц организма реагировать на малейшие изменения настроения человека и его мысли. Наше тело играет интегрирующую роль во всех интеллектуальных процессах, начиная с самого раннего детства и до глубокой старости. Именно телесные ощущения "подкармливают" мозг информацией, идущей от окружающей среды, формируя, таким образом, понимание мира и создают основу для развития интеллектуальных возможностей.

**Кинезиотерапия** - это уникальный метод, позволяющий выявить и устранить психоэмоциональную причину практически любого психосоматического заболевания, быстро и эффективно избавить организм от последствий пережитого стресса.

Любая информация, поступающая извне, не только осознается человеком, но и запоминается клетками его организма. Негативная информация (стрессы, усталость, психологические проблемы и т.д.) приводит к развитию энергетических и мышечных блоков, зажимов, спазмов и т.д. В таком виде след от пережитой когда-то травмы может храниться долгие годы, и часто человек уже и не помнит о неприятном событии, а оно все равно продолжает оказывать влияние на его жизнь и поступки.

С помощью мышечного тестирования можно безошибочно определить в каком возрасте человек пережил ту или иную стрессовую ситуацию, которая и положила начало его болезни. Кроме того, определяется способ реагирования человека и его эмоциональный фон при столкновении с проблемой. Иначе говоря, почему человек выбрал болезнь или ошибки вместо того, чтобы адекватно принять ситуацию, понять и откорректировать ее. Затем, с помощью определенных техник кинезиотерапии "стирается" вся негативная информация (мышечные и энергетические блоки, зажимы и др.), оставленная действием травмирующего фактора с уровня клеточной памяти и подсознания. Таким образом, устраняется значимость этого переживания для человека, и оно перестает оказывать влияние на его жизнь и поступки.

Методы кинезиотерапии совершенно безопасны, поэтому их можно применять даже детям с самого раннего возраста, беременным, кормящим женщинам и пожилым людям

Боли в спине и суставах, онемение рук и ног, головные боли и скачки давления - источником всех этих проблем является наш позвоночник. Мышцы, поддерживающие его в течение жизни, постепенно становятся дряблыми, осанка портится. Так возникают всевозможные искривления, остеохондрозы, радикулиты, грыжи дисков.

И боли...

Вернуть мышцам и позвоночнику природную подвижность поможет кинезиотерапия - лечение движением самых различных заболеваний. Каждый, у кого хоть раз болела спина, знает: больному нужен покой - резкое движение или неловкий поворот могут вызвать резкое ухудшение. "Лежать и плавать!" - такой совет раньше врачи давали тем, у кого подтвердился диагноз "межпозвонковая грыжа". Но опытные неврологи опровергают это мнение: без работы над внутренними мышцами невозможно вернуть здоровье межпозвонковых дисков, гибкость и молодость спине. Если не укреплять внутренние мышцы спины, со временем сходят на нет все усилия врачей, осанка продолжает ухудшаться, остеохондроз развивается с каждым годом всё больше, появляются новые грыжи дисков, и здесь не спасёт даже операция.

Оказывается, ослабленные мышцы легко оживить, а зажатые, окаменевшие - расслабить. Главное - дать им нужную нагрузку. Именно так и действует изометрическая кинезиотерапия. Этот уникальный комплекс физических упражнений укрепляет внутренние мышцы спины, позвоночника и его связок и формирует правильную осанку. Во врачебной практике немало случаев, когда во время занятий у пациентов проходили даже сильные боли в спине, руках, ногах, головные боли. Дело в том, что кинезиотерапия помогает снимать мышечные блоки, возвращает смещенные межпозвонковые диски в правильное положение и восстанавливает нормальную работу сосудов и нервов. Это очень полезно при остеохондрозе, радикулите, сколиозе и грыже диска.

А еще при выполнении этого комплекса происходит естественный массаж внутренних органов грудной, брюшной и тазовой областей. Но лечение должно проходить под строгим контролем инструктора-кинезиотерапевта и врача-невролога, который вначале назначат процедуры для снятия боли. Если организм хорошо реагирует на занятия, то можно заниматься и дома самостоятельно. Это даст гарантию, что болезнь не вернётся вновь. При этом комплекс упражнений может подобрать только опытный врач, учитывая возраст, диагноз и индивидуальные особенности пациента.

## Остеохондроз и причины его возникновения

Термин "остеохондроз" образован из двух греческих слов, означающих "кость" и "хрящ".

Остеохондроз - заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника (а так же тазобедренных и коленных суставов).

Чтобы понять суть этого заболевания, необходимо хотя бы в общих чертах разобраться в строении позвоночника. Позвонки соединены друг с другом связками и межпозвоночными дисками. Отверстия в позвонках образуют канал, в котором находится спинной мозг; его корешки, содержащие чувствительные нервные волокна, выходят между каждой парой позвонков. При сгибании позвоночника межпозвоночные диски несколько уплотняются на стороне наклона, а их ядра смещаются в противоположную сторону. Проще говоря, межпозвоночные диски - это амортизаторы, смягчающие давление на позвоночник при нагрузках. Массовая заболеваемость связана, прежде всего, с вертикальным положением человека, при котором нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно выше, чем у животных. Если не научится правильно сидеть, стоять, лежать, то диск потеряет способность к выполнению своей функции (амортизация) и спустя некоторое время внешняя оболочка диска растрескается, и образуются грыжевые выпячивания. Они сдавливают кровеносные сосуды (что приводит к нарушению спинального кровообращения) или корешки спинного мозга, а в редких случаях и сам спинной мозг. Эти изменения сопровождаются болевыми ощущениями и рефлекторным напряжением мышц спины.

По статистике чуть ли не каждый второй человек в возрасте от 25 до 55 лет страдает остеохондрозом. Но в основном люди начинают чувствовать проявления остеохондроза после 35 лет. Развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют статические и динамические перегрузки, а также вибрация.

Это может быть вызвано:

*работой, связанной с частыми изменениями положения туловища - сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями,*

*подниманием тяжелых грузов,*

*неправильной позой в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей,*

*занятиями физкультурой и спортом без учета влияния больших физических нагрузок,*

*неблагоприятными метеоусловиями - низкая температура при большой влажности воздуха.*

Но нельзя сказать, что если вы будете в точности следовать всем указаниям, то остеохондроз вам не грозит. Ведь причиной возникновения этого заболевания могут быть травматические повреждения.

Мне кажется, что абсолютно необходимо знать к чему может привести остеохондроз, так как лишь в этом случае человек будет стараться сделать так, чтобы болезнь прошла мимо.

## Остеохондроз поясничного отдела позвоночника

Вначале возникают тупые боли в области поясницы и в ногах, затем обычно отмечаются онемение конечностей, значительное увеличение болей при резких движениях туловищем, при тряске.

## Профилактика остеохондроза поясничного отдела

Следующий небольшой комплекс упражнений служит отличной профилактикой остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Включите его в утреннюю гимнастику и выполняйте ежедневно. Он не займет много времени, пользу же принесет огромную: поможет сохранить ваш позвоночник гибким, подвижным до преклонного возраста.

*Вис или полувис в течение 70 сек. на перекладине, которую можно прибить над дверью.*

*И. п. - стоя руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторите по 10 раз в каждую сторону.*

*И. п. - стоя, руки на бедрах. Движение тазом вперед, назад. Повторите по 10 раз в каждую сторону.*

*И. п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Сложитесь как перочинный ножик, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 15 - 20 раз.*

*И. п. - лежа на животе, упор согнутыми руками в пол. Выпрямите руки, отожмитесь от пола, не отрывая ног. Повторите 10 - 15 раз.*

*И. п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Максимально прогните спину вверх, вернитесь в и. п. Повторите 10 - 15 раз.*

*И. п. - лежа на спине. Прижмите согнутые в коленях ноги к груди. Повторите 10 - 15 раз.*

***Формы занятий физкультурой***

***Людям, страдающим остеохондрозом позвоночника, можно рекомендовать следующие формы занятий физкультурой:***

*утренняя гигиеническая гимнастика;*

*физкультурная пауза в процессе труда;*

*лечебная гимнастика;*

*плавание;*

*вытяжение позвоночника;*

*занятия физической культурой по избранной программе;*

*самомассаж.*

Утреннюю гигиеническую гимнастику лучше начать с самомассажа поясницы и спины, а затем выполнить упражнения для мышц рук, пояса верхних конечностей и туловища, маховые движения ногами, упражнения в смешанном или чистом висе, а также дыхательные упражнения. Закончить утреннюю гимнастику желательно водной процедурой, после которой необходимо насухо вытереть тело и сильно растереть полотенцем поясницу и спину. Не рекомендуется выполнять прыжки, подскоки и бег, создающие большую нагрузку на межпозвоночные диски. Подробнее остановлюсь на некоторых упражнениях рекомендуемых при остеохондрозе:

Исходное положение (И. П) - сидя на стуле или на табурете, руки опущены вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах.

*И. П.; круговые движения надплечиями вперед и назад. Повторить 4-6 раз в каждом направлении, темп средний.*

*И. П.; поднять руки через стороны вверх над головой и соединить кисти рук тыльными поверхностями - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза, темп медленный.*

*И. П.; кисти рук к плечам; поднять локти, потом опустить их. Повторить 6 раз, темп средний. Дыхание свободное.*

*И. П.; наклонить голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди, и максимально откинуть голову назад. Повторить 2-6 раз, темп медленный. Дыхание свободное. Это упражнение надо выполнять с особой осторожностью.*

Физкультурная пауза проводится в течение 5 - 6 минут. Для тех, кто работает в положении сидя с опущенной головой, рекомендуется комплекс, состоящий из 8 - 9 упражнений, выполняемых в исходном положении - стоя, в среднем темпе и со средней амплитудой. Тем, кто работает в положении стоя, рекомендуется выполнять 7 - 9 упражнений в положении сидя с несколько подтянутыми ногами с небольшим напряжением, в среднем темпе и с ограниченной амплитудой. После упражнений следует активно промассировать поясницу и спину в течение 1 - 3 минут, а затем расслабить мышцы ног.

Лечебная гимнастика показана, прежде всего, тем, кто страдает частыми обострениями остеохондроза в виде радикулита. В комплекс включаются общеразвивающие специальные и дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и самомассаж. Заниматься рекомендуется ежедневно, лучше утром. Большинство упражнений выполнять в и. п. - лежа или в упоре стоя на коленях, т.к при этом снимается осевая нагрузка с позвоночника и в определенной степени расслабляются мышцы, удерживающие его в вертикальном положении.

Плавание. Наиболее эффективно плавание на спине. Плавать рекомендуется 2-3 раза в неделю по 1-1.5 часа. В осенне-зимний период плавать лучше в закрытом бассейне, чтобы избежать охлаждений, которые крайне нежелательны для больных остеохондрозом.

Вытяжение позвоночника. Для этого можно использовать следующие простые приемы:

*Лежа на животе (или на спине), руки вверху. Сильно потянуться руками вверх, затем расслабиться. Повторить 7 - 8 раз. Спину не прогибать, ноги от пола не отрывать.*

*Чистый вис, при котором нет опоры. При этом можно выполнять упражнения: “маятник", сгибание и разгибание ног, пригибание туловища.*

*Стоя между столом и стулом: опереться одной рукой на стол, другой на спинку стула и согнуть ноги.*

В занятия физкультурой по избранной программе можно включать бег, гимнастику, игры и тому подобное. Основная часть занятий обычно полностью посвящается ритмической гимнастике, легкой атлетике, плаванию, катанию на лыжах и так далее. Продолжительность - 20 - 30 минут и более.

Самомассаж - эффективное средство профилактики развития и обострения остеохондроза, направленное на улучшение обменных процессов в мышцах, связках, и межпозвоночных дисках, снятие мышечного напряжения и уменьшение болей. Продолжительность сеанса 10 - 15 минут.