

УДК 616.711-018

Викулова Наталья Николаевна, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий Таврической академии КФУ

e-mail: vtusya2420@rambler.ru

Шишко Елена Юрьевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий Таврической академии КФУ

e-mail: shishkoelena@mail.ru

Сухомлинов Алексей Олегович, обучающийся пятого курса кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий Таврической академии КФУ

e-mail: alexey.alushta@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ

Аннотация. В работе обоснован комплексный характер физической реабилитации при остеохондрозе шейного отдела позвоночника. Показана эффективность комплексной методики физической реабилитации, состоящей из лечебной гимнастики, массажа и физиотерапии, которая позволяет более эффективно сглаживать симптоматику остеохондроза позвоночника за счет укрепления мышечного корсета, осуществлять ликвидацию мышечных уплотнений и эффективную разгрузку позвоночника.

Ключевые слова: остеохондроз, лечебная гимнастика, массаж, лазеротерапия.

Natalya Vikulova, senior lecturer at the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Health

Technologies of the Tauride Academy of KFU

e-mail: vtusya2420@rambler.ru

Shishko Elena Yuryevna, candidate of biological sciences, associate professor of the department of theory and methodology of adaptive physical culture, physical rehabilitation and health technologies of the Tauride Academy of KFU

e-mail: shishkoelena@mail.ru

Sukhomlinov Alexey Olegovich, fifth-year student of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Health Technologies of the Tauride Academy of KFU

e-mail: alexey.alushta@mail.ru

THE USE OF PHYSICAL REHABILITATION OF CERVICAL OSTEOCHONDROSIS IN THE SANATORIUM.

Annotation. The work substantiates the complex nature of physical rehabilitation for osteochondrosis of the cervical spine. The effectiveness of a comprehensive methodology of physical rehabilitation, consisting of medical gymnastics, massage and physiotherapy, which allows you to more effectively smooth out the symptoms of osteochondrosis of the spine by strengthening the muscle corset, eliminate muscle seals and effectively unload the spine, has been shown.

Key words: osteochondrosis, therapeutic exercises, massage, laser therapy.

Введение. Остеохондроз позвоночника – распространенное заболевание, поражающее людей в социально активном возрасте. По данным ряда авторов, частота остеохондроза позвоночника достигает в различных выборках взрослого населения до 80 %, а нарушения в шейном отделе встречаются в 31% случаев всех его проявлений, около 10% становятся инвалидами. Эта болезнь длится долго, протекает подчас с тяжелыми осложнениями и склонна к рецидивам. Высокие показатели временной нетрудоспособности и

инвалидности среди больных остеохондрозом позвоночника свидетельствуют о необходимости совершенствования методов его лечения. [2]. Современное учение об остеохондрозе выходит за рамки какой-либо одной узкой специальности. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов показали, что данное патологическое явление – это болезнь всего организма. Следовательно, к лечению и реабилитации больных остеохондрозом позвоночника требуется комплексный подход, при котором учитывался бы механизм вертеброгенных и нейрорефлекторных нарушений, а также состояние организма в целом [3].

Наше исследование направлено на оценку эффективности средств комплексной физической реабилитации при шейном остеохондрозе у мужчин 50-55 лет в санаторно-курортных условиях.

Материалы и методы

В исследовании принимали участие 10 мужчин в возрасте 50-55 лет с диагнозом остеохондроз шейного отдела позвоночника, проходящих санаторно-курортное лечение в городе Алушта по программе «Здоровая спина». Реабилитационная программа состояла из трех периодов. Весь период реабилитации был рассчитан на 21 день. Алгоритм программы был построен на последовательном включении процесс коррекции лечебной гимнастики, процедур массажа и лазеротерапии. С целью оценки эффективности разработанной программы использовали антропометрию, гониометрию, а также исследовали субъективную оценку болевых ощущений с помощью Визуально-аналоговой Шкалы. Оценивалась устойчивость в пробе Ромберга. Определяли физическую работоспособность с помощью пробы Руфье.

Результаты и их обсуждение

Перед проведением комплекса физической реабилитации все обследуемые были опрошены на наличие жалоб. Среди них у всех мужчин преобладал болевой синдром в области задней поверхности шеи, мышцах надплечий, руках различной интенсивности. В основном боль не носила постоянный характер, а возникала периодически и усиливалась при нагрузке.

По оценке ВАШ она оценивалась как «слабая». Кроме того, были выявлены изменения в функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата в виде снижения подвижности шейного отдела позвоночника и уменьшения объема движений в плечевых суставах. Как следствие отмечалось снижение мышечной силы рук. Отмечалось наличие признаков вертебробазилярной недостаточности [1]. Установившийся порочный двигательный стереотип в результате вынужденной анталгической позы способствовал ухудшению состояния кардиореспираторной системы, что нашло отражение в снижении показателей ЖЕЛ, проб Штанге и Генчи, пробы Руфье.

Проведенный комплекс коррекционно-оздоровительных воздействий способствовал усилению кровоснабжения корешков спинного мозга и уменьшению воспаления. Отмечается нормализация тонуса мышц, что способствует восстановлению нарушенных взаимоотношений между сегментами позвоночника. В результате увеличилась подвижность позвоночного столба на 42,8% ($p < 0,05$) и расширился объем свободных движений в плечевом суставе. (табл) Снижение интенсивности болевого синдрома, улучшение статико-динамических параметров отразилось на показателях мышечной силы кисти.

Таблица 1. Динамика показателей опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, болевых ощущений в процессе физической реабилитации ($X \pm S_x$)

Показатели		До	После	p
Динамометрия (кг)		25,8±1,0	30,1±1,2	<0,05
ППС (балл)		4	7	<0,05
ОПС (град)	пр	69,9±3,5	88,7±3,8	<0,01
	лев	71,2±4,1	92,6±3,5	<0,01
СПС (град)	пр	73,6±3,6	92,1±3,8	<0,01
	лев	75,3±3,9	95,5±3,8	<0,01
РПС (град)	пр	22,4±2,4	31,0±3,1	<0,05
	лев	23,2±2,5	32,3±3,0	<0,05

В результате гармоничной тренировки основных групп мышц, создаются оптимальные условия для правильного положения головы и шеи, это способствует нормализации кровообращения по магистральным сосудам головы, сосудистых реакций симпатoadренальной системы, функционирования центров вегетативной регуляции [4]. Это привело к уменьшению выраженности вестибулярных нарушений - у обследуемых улучшилась устойчивость в позе Ромберга как по времени - на 25,0% ($p < 0,05$), так и по качеству выполнения данной пробы. Снизилась частота встречаемости, а у некоторых полностью отсутствовало покачивание туловища, тремор рук.

Благодаря формированию нового двигательного стереотипа и улучшению вентиляции легких, нормализовались и показатели дыхательных проб, что позитивно отразилось на уровне соматического здоровья. Данный интегральный показатель стал на 56,6% ($p < 0,05$) больше исходного уровня, что также повлекло увеличение физической работоспособности.

Заключение.

Разработанная коррекционно-оздоровительная программа, основанная на последовательном включении в процесс восстановления средств лечебной физической культуры, лечебного массажа и лазеротерапии способствовала повышению двигательной активности в пораженном отделе позвоночника, снижению болевых ощущений, увеличению функциональных резервов и улучшению общего состояния мужчин.

Список источников:

1. Вейн А.М. Патогенез вегетативных нарушений при остеохондрозе позвоночника. В кн.: Проблемы патологии позвоночника/ А.М., Вейн, Н.А. Власов. – М., 2012. – С. 56–63.
2. Веселовский В.П. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия. Монография. / В.П. Веселовский. – Рига: 2011. – 341 с.
3. Дворянинова, Е. В. Физическая реабилитация в восстановлении двигательных функций при остеохондрозе шейного отдела позвоночника:

учеб.-метод. пособие / Е. В. Дворянинова, М. Д. Панкова. – Минск: БГУФК, 2015. – 62 с.

4. Машин В.В. Этиопатогенез, клиника, классификация, диагностика и лечение неврологических проявлений остеохондроза позвоночника: учебное пособие / В. Вл. Машин, В. В. Машин, Л. А. Белова, Т. К. Куликова, А. И. Мидленко. – Ульяновск : УлГУ, 2010. – 115 с.