

УДК 615.825.6

Чудновський І.А.¹, Булавіна О.А.², Рижкова М.В.³

¹ студ. гр. УФКСз-220м НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-210м НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДЕКОМПРЕСІЙНИХ ВПРАВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Проблема дегенеративно-дистрофічних захворювань опорно-рухової системи, в тому числі і хребта, є дуже поширеною в наш час, і з року в рік хворих стає тільки більше, а вік їх молодше. Лікування і профілактика

таких захворювань, як і раніше залишається актуальною темою, не дивлячись на появу нових методів, методик, засобів і підходів.

Мета дослідження: розглянути можливості використання вправ на декомпресію в реабілітації та профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.

Декомпресійні вправи, що дозволяють м'язам виконувати силове навантаження знизивши при цьому навантаження на суглоб, давно відомі і застосовуються при багатьох патологіях опорно-рухової системи. Це вправи на самовитягнення, різні виси, вправи на спеціальних тренажерах, з використанням апаратів і пристосувань. Такі вправи можуть бути як статичними, так і динамічними.

Вправи на витягування хребта, такі, як виси і напіввиси, інтенсивно впливають на хребет, однак при неправильному виконанні або наявності протипоказань можуть давати негативний ефект. ефективність таких вправ обумовлена витягінням і розслаблення поверхневих м'язів спини і активізацією глибоких м'язів, що перешкоджають розтягуванню хребта [1, 2].

Вправи на витягування хребта застосовні при сколіозах, але в процесі занять лікувальною гімнастикою слід дуже обережно ставитися до таких вправ (виси, виконання вправ на похилій площині). Як правило, спочатку вони сприяють корекції хребта, збільшуючи його мобільності за рахунок розтягування м'язово-зв'язкового апарату, але варто враховувати, чи надалі зможуть розтягнуті і ослаблені після витягнення м'язи утримати хребет в правильному положенні при статичних навантаженнях в положенні сидючи, стоячи, під час ходьби [3].

При радикуліті, обумовленому дистрофічними змінами хребта, показані різні види витягнення поряд з фізіотерапевтичними процедурами.

При плечелопатковому періартриті застосовується обережне витягування верхньої кінцівки в плечовому суглобі і виконанні певних фізичних вправ, іноді в поєднанні з внутрішньосуглобовими ін'єкціями.

При грижах Шморля рекомендується профілактичний курс витягування хребта в комплексі з щоденним виконанням спеціальної гімнастики, плавання.

Важливе місце в патогенетичній терапії остеохондрозу хребта та інших захворювань займає дистракційне витягування, ефективність якого доведена в ряді робіт. Дистракційна терапія покращує кровообіг у хребті і знижує набряклість корінця внаслідок його декомпресії, збільшення діаметра міжхребцевого отвору і припинення патологічної імпульсації з області розтягнаних тканин.

Використовувані тракційні пристрої вимагають, щоб пацієнт утримувався в витягнутому положенні за допомогою зафіксованих на його тілі поясів і ременів, через які передається зовнішнє навантаження. Однак відсутність рівномірної сили, що розтягує, зниження комфорту розташування на пристрої перешкоджає розслабленню м'язів в зонах розтягування і ускладнює надання необхідної пози хребту в просторі, що знижує ефективність лікування. Такі системи вимагають спеціального контролю за режимом розтягування, так як при надмірному розтягуванні міжхребцеві диски можуть бути пошкоджені, особливо у випадках нерівномірного тонуусу м'язів спини і шиї.

Таким чином бачимо, що використання вправ та інших маніпуляцій, спрямованих на декомпресію суглобів, витягування, зняття осьового навантаження, не дивлячись на існуючі ризики має перспективи більш широкого впровадження не тільки в проце реабілітації, але і в комплексні заходи щодо профілактики захворювань опорно-рухового апарату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бубновский, С. М. Практическое руководство по кинезитерапии / С.М.Бубновский. — Москва: Астрей-центр, 2008. — 56 с
2. Бубновский, С. М. Анатомо-физиологические обоснования кинезитерапии для нормализации нарушений осанки, развития координации движений и профилактики мышечной недостаточности у подростков / С.М.Бубновский, А.Г.Румянцев, И.Н.Архипов // Инновационные подходы в организации управления физической культурой в образовательных учреждениях. Здоровьесберегающие технологии: Материалы международной научнопрактической конференции. — Волгоград. Изд-во ВолгМу. 2010 — с. 154.
3. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. - 168 с.