

УДК 617.547

Сліта С.В.

асистент фізичного терапевта

КНП «Міська лікарня №7» КМР

ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ ХВОРОБ ХРЕБТА. МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ

Гіподинамія – поширена проблема сучасності, коли люди мало рухаються, багато часу проводять в положенні сидячи чи лежачи, страждають від ожиріння. Це не хвороба, але вкрай небезпечний стан, який може спровокувати ряд важких захворювань через порушення функцій органів та систем.

Чому виникає гіподинамія? Яка її симптоматика? Головна причина гіподинамії – значне підвищення комфортності життя через досягнення технічного прогресу. На жаль, результат цього комфорту – критичне зниження фізичної активності. Також одна з головних причин гіподинамії – сидяча робота, що переважає серед офісних працівників. До групи ризику потрапляють і діти, які після занять у школі не займаються в гуртках, а проводять вільний час вдома, перед екранами телевізорів, комп'ютерів чи смартфонів. Крім того, існують фактори, які не залежать від людини. Це, наприклад, тяжкі захворювання чи травми, що обмежують або навіть унеможливають рух. Гіподинамія – це стан, який супроводжується великою кількістю симптомів. До головних її ознак належать: в'ялість, сонливість, хронічно поганий настрій, дратівливість, загальне нездужання, постійна втома, зниження або підвищення апетиту, порушення сну, суттєве зниження працездатності.

Такі симптоми, час від часу, відчуває кожен, але якщо вони є постійно, слід замислитися. Можливо, причина в недостатньому фізичному навантаженні.

Наслідки гіподинамії.

Тривале зниження фізичної активності тягне за собою атрофічні зміни у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниження синтезу білка. Гіподинамія негативно впливає на роботу головного мозку, через неї людина страждає на постійні головні болі, безсоння, емоційну неврівноваженість.

Іноді гіподинамія проявляється стійким підвищенням апетиту, через що людина починає набирати зайву вагу, у неї можуть з'явитися симптоми ожиріння та, як наслідок, ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Через брак фізичної активності порушується кровопостачання всіх органів, зокрема й мозку. У результаті погіршується пам'ять,

концентрація уваги, уповільнюється процес мислення, з'являються різні патології в роботі органів і систем.

Профілактика гіподинамії

Головна профілактика гіподинамії – фізична активність. Рух – це життя, про це повинні пам'ятати абсолютно всі. Починати профілактику гіподинамії потрібно ще з дитинства: дітей слід привчати до ранкової зарядки, активного дозвілля на свіжому повітрі, водити їх на заняття у спортивних секціях. Дорослі теж не повинні про себе забувати: більше гуляти на вулиці, займатися спортом, якщо є така можливість, відвідувати спортзал. За наявності альтернативи завжди треба обирати пішу прогулянку, а не поїздку на автомобілі, кататися на велосипеді, плавати тощо.

Оскільки гіподинамія – це не хвороба, особливого лікування вона не потребує. Позбутися її симптомів можна, змінивши свій спосіб життя. Якщо ж через брак фізичної активності у людини вже з'явилися певні хвороби, лікувати треба вже саме їх.

Профілактор Євмінова – це багатофункціональний тренажер, який використовується для профілактики та лікування різних захворювань хребта за спеціально розробленою методикою Євмінова. Тренажер являє собою гладку збірну дошку під нахилом зі спеціальними кріпленнями для рук. Конструкція дошки зібрана із кількох сегментів для забезпечення високого ступеня амортизації під час вправ. Завдяки простим вправам на такій дошці відбувається зміцнення м'язів спини, витяжка хребта та відновлення його анатомічно правильної форми. Під час занять дошку можна встановлювати під різним нахилом, що дає можливість використовувати її як у режимі, що щадить, так і в тренувальному. Залежно від періоду хвороби та необхідних комбінацій для виконання вправ визначається кут профілактора. Займатися на такому тренажері можна в різних положеннях як на спині, так і на животі. При цьому встановлення дошки Євмінова під негативним кутом дозволяє виконувати вправи головою вниз. Такий підхід зазвичай використовується при міжхребцевих грижах для витяжки хребта в ділянці попереку. Заняття на дошці Євмінова можуть призначатися при різних порушеннях м'язової тканини або захворюваннях хребта:

- сколіоз;
- остеохондроз;
- при міжхребцевих грижах;
- порушення роботи м'язів спини;
- патологічні процеси в суглобах та протрузії міжхребцевих дисків.

При цьому варто відзначити, що такий тренажер використовується не лише в процесі лікування пацієнта, а й у період його реабілітації. Виконуючи спеціальний комплекс вправ на дошці можна досягти наступних результатів:

- усунення сильних болів у спині;
- збільшення міжхребцевих проміжків;
- відновлення правильної форми хребетного стовпа;
- усунення асиметрії м'язової тканини в області спини;
- вправлення зміщених суглобів.

Профілактор Євмінова також використовується як метод реабілітації під час одужання після проведеної операції на хребті. Використовують такий комплекс вправ на дошці Євмінова. Залежно від поставленого діагнозу, фахівці визначають необхідність проведення занять за допомогою дошки Євмінова. При цьому також визначається режим виконання тих чи інших вправ. Тому заняття на дошці можна поділити на кілька груп:

Заняття у щадному режимі. Всі вправи виконуються при невеликому нахилі дошки з мінімальними навантаженнями на спину. Першорядним завданням є розслаблення м'язів спини, відновлення артеріального тиску та покращення загального стану пацієнта.

Рухи у період відновлення. Під час відновлення навантаження збільшуються разом з кутом нахилу дошки. При цьому вправи спрямовані на розтяжку хребта та на виправлення його форми.

Вправи у тренувальному режимі. Тренувальний режим є комплексом силових вправ для профілактики захворювань хребта. Виконання тих же вправ, що використовуються в період відновлення, тільки зі збільшенням кута нахилу дошки до 80 градусів.

Протипоказання:

Як і будь-який інший метод лікування хребта, використання дошки Євмінова має свої протипоказання. До них можна віднести:

- злоякісні новоутворення у хребті;
- остеопороз;
- хронічна форма захворювання хребта;
- серцеві захворювання;
- ушкодження спинного мозку;
- неврологічні порушення;
- інфекційні захворювання кісткових структур.

Методи лікування сколіозу

Лікування сколіозу комплексне. Легкі ступені сколіозу коригують без операції шляхом систематичних занять з дитиною.

В основі занять лежить **лікувальна фізкультура (ЛФК)** із створенням тренуваності м'язів, які будуть утримувати хребет у потрібному положенні. При I-II ступені сколіозу цей метод, в комбінації з іншими, відмінно призупиняє і виправляє процес. З дітьми займається тренер по ЛФК, він кожні три місяці перевіряє ступінь сколіозу і його динаміку.

Крім того, дитині вдома необхідні заняття спеціальною гімнастикою, якій його навчить тренер з ЛФК. Вона дозволяє створити стійкий м'язовий корсет, який утримає хребет у суворо вертикальному положенні і правильно розвине хребці, виробить правильну поставу і розподілить навантаження на хребет рівномірно. Наголос буде йти на м'язи, найбільш ослаблені через проблеми спини, але самостійно застосовувати вправи, взяті з книг або з Інтернету, не можна. Ви можете неправильно визначити навантаження і ще більше «розбовтати» м'язи і зв'язки, приводячи до погіршення стану.

Розвантаження хребта - одна з умов лікування сколіотичної хвороби. Вона покращує кровообіг і відтік лімфи від хребта, допомагає привести в тонус м'язи в його області. Вправи на розвантаження хребта дитині і вам покаже тренер з лікувальної фізкультури. Вони можуть виконуватися як стоячи, лежачи, так і на шведській стінці. Паралельно з вправами на розвантаження проводяться дихальні практики. Це дозволяє збагатити кров і м'язи киснем.

Масаж при сколіозі у дітей є важливим методом в комплексному лікуванні. Він використовується не тільки як загальнозміцнюючий засіб, але і як спосіб корекції м'язових змін, характерних для захворювання. При постійному перевантаженні м'язів відбуваються їх дистрофічні зміни. З'являються вогнища гіпертонусу, гіперплазії і ослаблення розтягнутих м'язів.

Масаж допомагає усунути ці функціональні зміни, тим самим зменшуючи нерівномірне навантаження на хребці. Це дозволяє призупинити прогресування захворювання. Процедура дозволяє знизити больовий синдром, а також поліпшити кровообіг тулуба і кінцівок. Масаж призначають при всіх видах сколіозу.

Мануальна терапія. «Лікування руками», як ще називають цю техніку, являє собою цілий комплекс механічного, або біомеханічного впливу на вражені тканини й сегменти опорно-рухового апарату.

Крім того, в комплекс лікування входить **фізіотерапія:** електрофорез, парафіноозокеритні аплікації, міостимуляція.

Електрофорез характеризується тим, що покращує проникання протизапальних і знеболювальних медикаментів в організм під дією гальванічного струму. Електрофорез сприяє іонізації медикаментів за

допомогою електричного струму і дозволяє вводити кілька ліків в різні ділянки тіла одночасно. Чудовий ефект спостерігається при використанні бішофіту полтавського.

Заняття спортом. Дотримання режиму дня і повноцінного харчування. Дисципліна і наполегливість. При лікуванні дитячого сколіозу особлива відповідальність лягає на плечі батьків. Насамперед потрібно пояснити дитині, що тепер її щоденне життя повинно дещо змінитися, що доведеться виконувати всі призначені лікарем процедури, а від деяких задоволень, таких як футбол або хокей, доведеться і зовсім тимчасово відмовитися.

Заняття спортом при сколіозі. Фізичну активність дітей зі сколіозом слід не так обмежувати, як направляти її в потрібне русло. Не можна займатися такими видами спорту, які легко призводять до травм, сполучені з значними навантаженнями на хребет або несиметричним розвитком м'язів (хокей, підняття важких речей, теніс і т.п.). Не можна також займатися видами спорту, пов'язаними з гіперрухливістю хребта, такими як художня та спортивна гімнастика.

Кращим видом спорту при сколіозі є плавання. Вода розвантажує хребет, сприяє гармонійному розвитку всіх м'язів, тренуванню серцево-судинної і дихальної систем.

Повсякденна профілактика і лікування сколіозу у дітей.

Крім вправ для профілактики сколіозу, Ви повинні чітко стежити за такими речами як:

- правильна постава: нагадуйте малюкові про те, щоб тримав спинку прямо, не горбився. З часом дитина звикне і буде робити це автоматично;

- дитина не повинна сидіти нерухомо більше 20 хвилин (за комп'ютером так легко захопитися...). Пропонуйте їй зайнятися іншими справами, погуляти, або зробити невеличку гімнастику;

- прослідкуйте, щоб робоче місце дитини було обладнано правильно, відповідно до зросту дитини;

- купіть своєму малюкові для школи хороший фізіологічний ранець, а не сумку, яка носить на одному плечі. Ну, а якщо ранець він категорично відмовляється носити, прослідкуйте, щоб йдучи до школи - дитина несла сумку на одному плечі, а зі школи - на іншому;

- прослідкуйте, щоб ліжко дитини не була занадто м'яким. Ідеальний варіант - ортопедичний матрац.

Не відкладайте лікування - сколіоз чи інші порушення постави самостійно не минають.