

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ
ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА****Ё.А. Камалова**

Самаркандский Государственный медицинский институт

Ключевые слова: Остеохондроз, динамические, статические, дыхательные упражнения.**Таянч сўзлар:** Остеохондроз, динамик, статик, нафас машқлари.**Key words:** Osteochondrosis, dynamic, static, breathing exercises.

В данной статье изучены воздействия лечебно-гимнастических упражнений на больных и приведены результаты исследования. Было обследовано 46 больных, с остеохондрозом поясничного отдела. Больные были разделены на 2 группы. Результаты исследования показали, что применение лечебной физкультуры больным с остеохондрозом, способствует улучшению состояния больных, улучшает двигательную активность и качества жизни больного, увеличивает работоспособность, способствует повышению тренированности организма больного.

**УМУРТҚА ПОҒОНАСИНИНГ БЕЛ СОҲАСИ ОСТЕОХОНДРОЗИНИ КОМПЛЕКС ДАВОЛАШДА
ЖИСМОНИЙ РЕАБИЛИТАЦИЯ****Ё.А. Камалова**

Самарканд Давлат Тиббиёт Институти

Ушбу мақолада даволовчи – гимнастик машқларнинг бемор организмига бўлган таъсири ўрганилган ва тадқиқот натижалари келтирилган.

Бел соҳаси остеохондрози билан касалланган 46 бемор текширилди. Беморлар 2 гуруҳга бўлинди. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, беморларга даволовчи жисмоний машқларни қўллаш, беморларнинг аҳволини яхшилади, беморнинг турмуш даражасини ва ишлаш самарадорлигини оширади.

**PHYSICAL REHABILITATION IN THE COMPLEX TREATMENT
OF LUMBAR SPINE OSTEOCHONDROSIS****Yo.A. Kamalova**

Samarkand state medical institute

In this article, the effects of therapeutic and gymnastic exercises on patients are studied and the results of the study are presented. 46 patients with osteochondrosis of the lumbar department were examined. The patients were divided into 2 groups. The results of the study showed that the application of therapeutic physical training to patients with osteochondrosis, improves the condition of patients, improves the motor activity and the quality of life of the patient, increases efficiency, helps improve the patient's fitness.

Актуальность. В настоящее время дегенеративно–дистрофические болезни позвоночника занимают первое место по распространенности среди населения планеты, среди которых наиболее часто встречается остеохондроз позвоночника. Каждый второй житель планеты ощущает клинические проявления этого заболевания, представляющего собой серьезную медико-социальную проблему.

Остеохондроз - это не только проявление боли в позвоночнике или нарушение чувствительности в конечностях, это болезнь всего организма. И как доказывают множество исследований, остеохондроз оказывает непосредственное влияние фактически на все внутренние органы.

Например, нарушения в области шейного отдела позвоночника влияют на работу органов зрения, слуха, умственную и психическую деятельность. В грудном отделе - нарушают работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. А дегенеративно-дистрофические изменения в поясничном отделе ведут к проблемам органов малого таза, в том числе в мочеполовой сфере и нижних конечностей. К примеру, в тех же нижних конечностях это сопровождается разнообразными болями, судорогами в мышцах, «ползанием мурашек», онемением конечностей, а в последующем их атрофией. Поэтому очень важным является раннее выявление и квалифицированное лечение данной патологии.

Цель работы: изучение эффективности лечебной физкультуры в комплексном лече-

нии остеохондроза позвоночника поясничного отдела.

Материал и методы исследования: С этой целью нами было анкетировано для определения эффективности лечебной физкультуры 46 больных (24 женщин и 22 мужчин от 30 до 60 лет). В основную группу входили 22 пациентов, которые получали традиционную медикаментозную терапию. В контрольную группу входили 24 пациента, которые наряду с традиционной медикаментозной терапией получали лечебную физкультуру. Жалобы на боли по ходу седалищного нерва, напряжение мышц поясничной области, на тупую ноющую боль в области поясницы, отмечалось у 22 (47,8%) больных, ограничение объема движений при наклоне вперед, болезненность в поясничной области при посадке на стул отмечалось у 16 (34,7%) больных. Нарушение ходьбы, нарушение чувствительности в конечностях, чувство «похолодания» в нижних конечностях наблюдалось у 12 (26%) больных.

Результаты исследования показали, что лечебная гимнастика при поясничном остеохондрозе направлена на снижение болевого синдрома, расслабление мышц туловища и конечностей, улучшение кровоснабжения нервного корешка. В занятия были включены упражнения для мышц плеча, поясничной области, нижних конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями, которые выполняют из исходного положения лежа на спине, на животе, на боку.

В период обострения болезни больным желательно лежать на твердой кровати. Для расслабления мышц под колено подкладывают ватно-марлевый валик.

КОМПЛЕКС лечебной гимнастики при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.

1. И.п. - лежа на спине, руки под головой. Давить головой на руки - выдох. Расслабиться - вдох. Темп медленный. 10 раз.

2. Руки на поясе. Поочередное изгибание и разгибания ног, не уменьшая прогиба в пояснице. Стопы от пола не отрывать. 10 раз каждой ногой.

3. Руки на поясе, ноги согнуты. Прогнуться, поднимая таз - выдох, и.п. - вдох. 10-15 раз.

4. Согнуть ноги и прижать к животу, обхватить их руками, голову к коленам - выдох, и.п. - вдох. 10-15 раз.

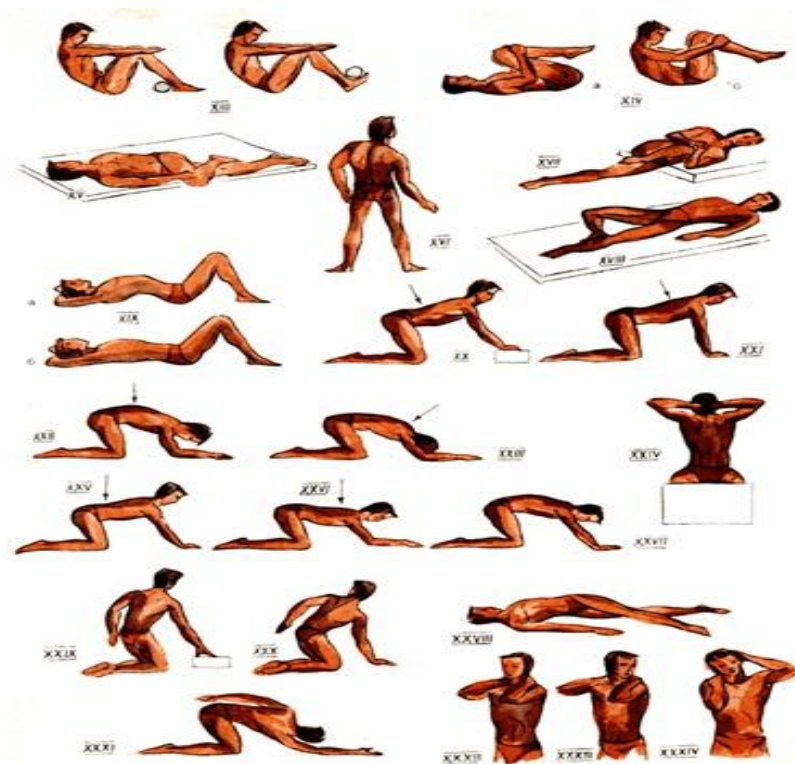


Рис. 1. Комплекс лечебной гимнастики.

5. Руки в стороны. Мах правой ногой, левой рукой дотронуться к правой ступне. То же другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.

6. Руки на поясе. Поднять прямые ноги под углом 90 - выдох, опустить - вдох. 15 раз.

7. Руки на голову. Левая нога и рука в сторону - вдох, и.п. - выдох. То же другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.

8. И.п. - лежа на животе, гимнастическая палка на лопатках. Прямые ноги назад-вверх, голову и плечи поднять, прогнуться. 15 раз.

9. И.п. - стоя на четвереньках. Не отнимая рук и колен от пола, сделать "круглую" спину - выдох, и.п. - вдох. 10 раз.

10. Выпрямить правую ногу - движение туловищем и тазом назад - выдох, и.п. - вдох. То же левой ногой. По 10 раз каждой ногой.

11. Повернуть спину и голову влево - вдох, и.п. - выдох. То же самое вправо. По 10 раз в каждую сторону.

12. И.п. - стоя на коленях. Левую ногу вытянуть в сторону, и.п. то же правой ногой. По 10 раз каждой ногой.

13. И.п. - сидя на полу, ногу вытянуть перед собой, другую, согнув в колене, отставить в сторону. Наклониться вперед к отставленной ноге, стараясь дотронуться к стопе руками. Изменить положение ног. По 10 раз в каждую сторону.

14. И.п. - стоя. Присесть, отрывая пятки от пола, руки вперед - выдох, и.п. - вдох, 15 раз.

Результаты исследования показали, что применение лечебной физкультуры больным с остеохондрозом в качестве реабилитации, способствует улучшению состояния больных, уменьшает болезненность, уменьшает степень деформации позвоночника, улучшает двигательную активность и качество жизни больного, увеличивает работоспособность, способствует повышению тренированности организма больного.

Использованная литература:

1. Героева И.Б., Каптелин А.Ф. Комплексное функциональное лечение остеохондроза позвоночника // Остеохондроз позвоночника: Материалы сов.-амер.симпоз. М., 1992. С.40-44.
2. Гойденко В.С., Сувак В.В. Биодинамическая коррекция как способ профилактики и лечения ранних периодов остеохондроза позвоночного столба: Лекция М.: РИО ЦОЛИУВ, 1985. 70с.
3. Девятова М.В. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника и заболеваниях периферической нервной системы. Л.: Медицина, 1983. 159 с.
4. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж. // Под ред. В.С. Улащика. 2-е изд. Мн.: Выш.шк., 1999. 335 с.
5. Епифанов В.А., Ролик И.С., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника. М.: АПД. 2000. 344 с.