

АКТУАЛЬНІСТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

THE RELEVANCE OF PHYSIOTHERAPY EXERCISES IN OSTEOCHONDROSIS OF THE CERVICAL SPINE

Лебедев М.С., Яценко О.Ю., Бурлака И.С.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

Анотація. Захворювання шийного відділу хребта є актуальною проблемою сьогодення, однією з провідних причин непрацездатності. Найчастішими симптомами шийного остеохондрозу виступає запаморочення після фізичної активності, ускладнене дихання, оніміння кінцівок та больові відчуття в області серця та плечей. Стаття присвячена розробці методики лікування шийного остеохондрозу. Метою дослідження була розробка алгоритму лікувальної фізкультури для пацієнтів з шийним остеохондрозом. Результати дослідження підтвердили ефективність лікувальної фізкультури для профілактики остеохондрозу шийного відділу хребта.

Ключові слова: шийний остеохондроз, лікувальна фізкультура, фізична реабілітація, міжхребцеві диски, фіброз.

Abstract. Diseases of the cervical spine is an actual problem of our time, one of the leading causes of temporary disability. The most common symptoms of cervical osteochondrosis are dizziness after physical activity, difficulty breathing, numbness of the extremities and pain in the heart and shoulders. The article deals with the development of a technique for the treatment of cervical osteochondrosis. The aim of the research was to develop an algorithm of physiotherapy exercises for patients with cervical osteochondrosis. The results of the study confirmed the effectiveness of physiotherapy exercises for the prevention of cervical osteochondrosis.

Key words: cervical osteochondrosis, physiotherapy exercises, physical rehabilitation, intervertebral discs, fibrosis.

Вступ. На даний час набуває актуальність розробки програм фізичної реабілітації для людей, які мають болі у спині після отриманих травм чи захворювання хребта, з метою скорішого відновлення працездатності. [2, 5, 7, 8, 9]. Пошкодження шийного відділу слугує значному погіршенню стану та повноті життя людини. Найчастішими симптомами таких пошкоджень виступає запаморочення після фізичної активності, ускладнене дихання, оніміння кінцівок та больові відчуття в області серця та плечей. Основними чинниками які сприяють розвиненню патології є: особливості

повсякденного життя, екологія, статичне навантаження не належна увага до осанки під час навчання дітей та навіть сам процес народження. Сукупність декількох з цих чинників призводять до збільшення навантаження на суглоби, погіршують тонус м'язів які оточують хребет, що призводить до накопичення токсичних речовин у тканинах та вслід чого відбувається хімізм реакцій та фіброз тканин. Оскільки за останні роки у всіх розвинутих країнах світу спостерігається зростання числа осіб, що страждають на хронічний біль у спині і шії, ця проблема залишиться вельми актуальною і в

майбутньому. Аналіз літературних джерел у галузі медицини і фізичного виховання виявив необхідність систематизації та розширення даних стосовно цієї проблематики. Дозовані фізичні вправи впливають на еластичність міжхребцевих дисків і всієї хрящової тканини, яка залежить від загального тонуусу організму і певною мірою може бути поліпшена при тренуванні у формі лікувальної гімнастики. Тому правильно підібрані засоби та методи фізичної реабілітації обумовлюють найкращий та стійкий терапевтичний ефект [1, 4]. Відомо, що лікувальна фізкультура є однією з найбільш важливих та дійових методів, що посідає особливе місце в лікуванні та профілактиці остеохондрозу хребта. Це пов'язане не тільки зі здатністю укріпити м'язи та покращити крово- і лімфообіг, але і з виробленням компенсаторно-приспосувальних механізмів, направлених на відновлення порушеної захворюванням фізіологічної рівноваги в хреботно-руховому сегменті. Такий ефект дії лікувальної фізкультури дозволяє віднести її до основних методів лікування клінічних проявів остеохондрозу хребта [6].

Мета дослідження: дослідити ефективність застосування атипових фізичних вправ для осіб з остеохондрозом шийного відділу хребта. Для досягнення даної мети були поставлені наступні завдання: проаналізувати й узагальнити дані наукової літератури, практичного досвіду з проблеми дослідження; розробити комплекс атипових фізичних вправ для осіб з остеохондрозом шийного відділу хребта.

Матеріали та методи дослідження. Відповідно до мети та для розв'язання поставлених завдань був проведений аналіз літературних джерел що був направлений на досліджування проблеми, було систематизовано данні, отримані у процесі опрацювання наукових статей, підручників, посібників, дисертаційних досліджень. Були визначені суб'єкти дослідіу, реєструвалися процеси і явища, які досліджуються, планомірно, у динаміці, з фіксуванням фаз, етапів, що дало можливість одержати досить

об'єктивну інформацію про об'єкт спостереження. Учасникам дослідіу було запропоновано заповнити опитувальну анкету рухової активності їх повсякденного життя. У дослідженні приймали участь 24 особи (9 юнаків та 8 дівчат віком 17-18 років, 3 чоловіки віком 40-55, 3 жінки віком 30-55 років, а також дівчина віком 17 років із гіпотензією шийного відділу). Дослідження було розділено на два етапи: експериментальний та контрольний.

Отримані результати. Під час дослідження, у 42% опитуваних та оглянутих осіб було виявлено остеохондроз шийного відділу в різних I-II ступенях (3 юнаки, 2 дівчини, 3 чоловіки та 2 жінки). Внаслідок чого були запропоновані наступні фізичні вправи, які виконувалися протягом місяця: Вправа 1. Необхідно встати вільно, руки опущені. Підняти плечі як умого вище. Утримуючи їх у такому положенні, необхідно відвести плечі назад як тільки можливо, опустити та повернутися у вихідне положення, роблячи таким чином кругові рухи. (виконуйте вправу підконтрольно, не тороп'ячись поки не відчуєте тепло в області трапецієподібного м'яза). Вправа 2. Опустіть підборіддя якомога нижче на груди, шию розслабте, потім підніміть голову і відкиньте її якомога далі назад (2 підходи по 10 повторень). Вправа 3. Опустіть підборіддя на груди як в попередній вправі, потім плавно поверніть голову наліво, відкиньте назад, поверніть направо, поверніться у вихідне положення. Кругові рухи мають бути рівномірними, з максимальною амплітудою (5 разів в одну сторону, 5 в іншу). Вправа 4. Відведіть голову в правий бік, праве плече підніміть вгору, лівим плечем робіть обертові рухи (8-12 в одну сторону, 8-12 в іншу). Далі навпаки. Вправа 5. Поверніть голову якомога більше в ліво (тіло повинно залишатися прямим), поверніться у вихідне положення. Поверніть голову якомога більше направо (виконуйте по 10 повторень на кожную сторону). Учасники виконували вправи протягом 1 місяця двічі на добу, обов'язково вранку, поки м'язи знаходяться у розслабленому стані для

надання їм тону. Потім виконували вправи у другій половині дня зі зменшенням кількості повторень у кожному підході з метою зняття стресу м'яза після дневного навантаження.

Висновки. В результаті дослідження було встановлено, що в усіх учасників досліду повністю зник головний біль, у дівчат відзначалась відсутність запаморочення після фізичних навантажень, у досліджуваних більш зрілого віку спостерігалась нормалізація артеріального тиску та покращення самопочуття. Таким чином, правильно підібрані вправи лікувальної фізкультури забезпечують найкращий та стійкий ефект в профілактиці остеохондрозу шийного відділу хребта.

Список літератури.

1 Беляя Н. А. Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Беляя. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с., Епифанов В. А. Реабилитация в травматологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М. : ГЭОТАР Медиа, 2010. – 336 с.

2 Бончук И. И. Спортивный травматизм опорно-двигательного аппарата: причины, оказание первой помощи, реабилитация и профилактика : учеб. пособие для препод. и студ. / И. И. Бончук. – В. : Нова Книга, 2012. – 200 с.

3 Макарова Е.В., Васильева І.В. Алгоритм фізичної реабілітації на поліклінічному етапі лікування при остеохондрозі хребта у спортсменів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 12. – С. 49-53. doi:10.15561/18189172.2014.1209.

4 Пшетаковский И.Л. Остеохондрозы позвоночника: Клиника, лечение и реабилитация / И.Л.

Пшетаковский, А.А. Владимиров – К., 2008. – 223 с.

5 Ходарев С. В. Инновационные технологии лечебной физической культуры на амбулаторно-поликлиническом этапе реабилитации больных с дегенеративно-дистрофическими поражениями позвоночника / С. В. Ходарев, В. В. Молчановский, Л. В. Ермакова. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2010. – №5. – С. 10–13.

6 Шимарова О.В., Малаховский В.В., Зилов В.Г. Значение методов нейромышечной активации постуральных мышц шеи в реабилитации больных с цервикальным миофасциальным болевым синдромом. //Вестник восстановительной медицины. 2020; 96 (2): 49-53. <https://doi.org/10.38025/2078-1962-2020-96-2-49-53>

7 Is a positive clinical outcome after exercise therapy for chronic non-specific low back pain contingent upon a corresponding improvement in the targeted aspect(s) of performance? / [F. Steiger, B. Wirth, A. F. Mannion etc.] // Eur Spine J. Apr 2012. – № 21(4). – P. 575 – 598. doi: 10.1007/s00586-011-2045-6.

8 Lower back symptoms in adolescent soccer players: predictors of functional recovery / [T. Shah, D. Cloke, S. Rushton etc.] // Orthopaedic Journal of Sports Medicine. – 2014. – № 2. – P. 1–9. doi: 10.1177/2325967114529703.

9 Ryan C. Petering. Treatment Options for Low Back Pain in Athletes / Ryan C. Petering, Charles Webb // Sports Health. – 2011. – № 3 (6). – P. 550–555. doi: 10.1177/1941738111416446.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Лебедєв Микита Сергійович, студент 1 курсу Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна
E-mail: lebedevnikitaaa@mail.com

Lebedev Nikita, Student, 1 course, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine
e-mail: lebedevnikitaaa@mail.com

Яценко Олена Юрївна, кандидат фармацевтичних наук, доцент кафедри нормальної та патологічної фізіології, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
Yatsenko Olena, Candidate of Pharmaceutical Sciences, Associate Professor, Senior lecturer at the Department of Normal and Pathological Physiology, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4881-050X>

e-mail: yatsenkonfau@gmail.com

Бурлака Ірина Сергіївна, кандидат фармацевтичних наук, доцент кафедри нормальної та патологічної фізіології, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
Burlaka Iryna, Candidate of Pharmaceutical Sciences, Associate Professor, Senior lecturer at the Department of Normal and Pathological Physiology, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

ORCID 0000-0003-0480-9774

e-mail: yatsenkonfau@gmail.com