

УДК 681.3.069

А.В.Румянцев (2 курс, каф. физвосп.), С.Б.Тихвинский, д.м.н., проф.

СКОЛИОЗ. СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

От болезней позвоночника страдает всё человечество. Это заболевание встречается как у молодых, так и у пожилых людей, но у мужчин оно встречается в два раза чаще, чем у женщин в связи с анатомо-физиологическими особенностями опорно-двигательного аппарата и характером профессиональной деятельности.

Цель работы – разработать наиболее эффективные методы восстановления искривленного позвоночника человека. Методы исследования – анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение. Объект исследования – студенты специального медицинского отделения, имеющие заболевания опорно – двигательного аппарата.

Термином «сколиоз» (сколиотическая болезнь) обозначается боковое искривление позвоночника. При функциональной недостаточности мышц туловища и связочного аппарата становится трудно удержать вертикальную позу (осанку), увеличивается нагрузка на межпозвоночные диски, сопровождающаяся смещением пульпозного ядра и образуется искривление позвоночника. При тяжёлых формах сколиоза возникают различные нарушения в системе организма, приводящие к уменьшению трудоспособности и преждевременной инвалидности.

Мы выявили, что самое вредное для человека – это сидеть! При сидении позвоночник нагружается сильнее, чем когда мы стоим. В сидячем положении края позвонков сближаются и порой защемляют межпозвоночный хрящевой диск. При сидении сила давления на внешний край хрящевого диска возрастает в 11 раз по сравнению с позой стоя.

Анализ литературы свидетельствует, что лечение сколиоза возможно, но требует время и комплексное воздействие на весь организм. Спать рекомендуется на жёсткой основе. Лечение сколиоза складывается из трёх взаимосвязанных звеньев: мобилизация искривлённого отдела позвоночника; коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции. Коррекция деформации, не подкреплённая мероприятиями, обеспечивающими стабилизацию позвоночника, неэффективна. Бессмысленны попытки механически «выпрямить» искривление позвоночника, вызванное структурной перестройкой позвонков и межпозвоночных дисков.

Важнейшим моментом лечебного воздействия при сколиозе является восстановление мышц, находящихся в состоянии фасциально-мышечной ригидности, а проще говоря, находящихся в состоянии локального спазма. Достигается это при помощи постизометрической релаксации и специальных физических упражнений, которые сугубо индивидуальны и подбираются в зависимости от характера сколиотических проявлений.

Мы пришли к выводу, что комплекс средств лечебной гимнастики при сколиозе включает: специальные упражнения «на суше» и «в воде», массаж, коррекцию положением тела.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки. При длительном сидении необходимо соблюдать следующие правила и применять разнообразные специальные физические упражнения:

- сидеть неподвижно не дольше 20 минут; вставать, делать перерывы от 10 секунд; сидя менять положение ног; сидеть надо «правильно» (колени согнуты под прямым углом, ступни касаются пола, спина прямая, локти на столе);
- периодически висеть на перекладине с подтянутыми до груди коленями;

- на полу принять положение сидя на пятках и вытянуть вперёд руки. Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.
- необходимо проводить пассивное «самовытяжение» (для этого головную часть кровати приподнимают на 10-15 см. и лежать, расслабившись, на спине или животе по 40-50 минут);
- применять разнообразные общеразвивающие упражнения можно только после предварительного согласования с врачом по лечебной физической культуре.

При выраженной форме сколиоза нельзя много сидеть, делать резкие движения, поднимать и переносить больше 3-х килограмм, нужно пользоваться спинодержателем, фиксирующим поясом для снятия нагрузки с межпозвоночных дисков, соблюдать рекомендуемую врачом диету.