

## ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА

Остеохондроз, как известно – заболевание позвоночника. При переходе от передвижения на четырех конечностях к прямохождению позвоночник стал испытывать нагрузки земного притяжения и превратился в уязвимый орган. В современном мире остеохондрозом болеют от 40 до 80% жителей земного шара. Важно подчеркнуть, что эта болезнь поражает людей в социально активном возрасте, длится долго, протекает подчас тяжело, склонна к рецидивам. С каждым годом количество заболевших увеличивается и совсем уж печально то, что остеохондроз «молодеет». Анализ заболеваемости студентов Политеха показывает, что в настоящее время остеохондроз занимает ведущее место, поэтому данная проблема является сегодня достаточно актуальной.

Цель работы – поиск эффективных методов лечения и профилактики остеохондроза. Для решения данной цели были поставлены основные задачи:

- Определение наиболее эффективных методов лечения и профилактики остеохондроза;
- Разработка комплекса упражнений для самостоятельной профилактики и лечения остеохондроза;
- Апробация разработанных комплексов упражнений в домашних условиях.

Методы исследования – анализ и обзор специальной литературы, опрос и анкетирование, тестирование.

Объект исследования – студенты 1-2-х курсов, занимающиеся по курсу физического воспитания 2-а раза в неделю по 1,5 часа (обязательные занятия) и самостоятельно по 10-15 минут ежедневно, выполняя разработанные комплексы упражнений. Эксперимент длился три месяца (с сентября по ноябрь 2007г.) и применялся для студентов специальной медицинской группы, имеющих заболевания позвоночника.

Анализ и обзор специальной литературы [1-3], консультирование с преподавателями и врачами СПбГПУ позволили выявить десять наиболее эффективных методов лечения и профилактики заболеваний позвоночника.

1. Тракция (вытяжение) позвоночника (подводное вытяжение; вытяжение на инверсионных устройствах (наклонной плоскости), специальном тренажере; провисание на турнике).
2. Щадящий общий массаж, точечный массаж, мануальная терапия, баночный массаж и самомассаж.
3. Сауна.
4. Плавание и специальные упражнения в теплой воде, травяные ванны.
5. Акупунктура (иглоукалывание).
6. Физиотерапевтические аппараты индивидуального пользования «ЧЭНС», «БИОТОНУС», «ЭЛЕАН».
7. Иглоаппликатор Кузнецова.
8. Комплексы физических упражнений.
9. Способы применения растирок, мазей, аппликаций, пластыря, настой трав и лекарств в домашних условиях.
10. Знакомство и изучение специальных методических пособий.

На основе анализа литературы [4-6], собственного опыта авторами разработаны комплексы лечебных физических упражнений с расчетом оптимальной физической нагрузки в домашних условиях для шейного, грудного и поясничного остеохондроза (на основе тестирования подвижности и силовых свойств позвоночника, а также с учетом степени осложнения заболевания). Приводим пример комплекса упражнений при шейном остеохондрозе в домашних условиях.

1. Сильно надавливать лбом на сопротивляющуюся ладонь, давление удерживать 7-10 сек., расслабиться в течение 10 сек. Повторить 8-10 раз (ни лоб, ни ладонь при этом не двигаются, лбом можно упираться в любую жесткую поверхность).
2. Сильно надавливать затылком на сопротивляющуюся ладонь. Режим выполнения тот же.
3. Сильно надавливать правым (левым) виском на сопротивляющуюся ладонь. Режим выполнения тот же (ни висок, ни ладонь не двигаются).
4. Подставить любую ладонь под подбородок. Сильно надавливать подбородком на сопротивляющуюся ладонь. Режим тот же.
5. Подбородок горизонтально. С силой стараемся, как бы утопить подбородок в шею, а макушку головы при этом стараемся поднять максимально вверх. Режим тот же.
6. Наклоны головы в сторону, при этом держать подбородок подтянутым к шее, тянуться ухом к плечу. Выполнить по 10-15 раз.
7. Подбородок к шее. Повернуть голову 10 раз вправо, затем 10 раз влево.
8. Отвести подбородок вверх и в сторону, после этого опустить голову, вернуть ее в среднее положение и дать свободно повиснуть, затем произвести такой же разворот в другую сторону. Повторить 8-10 раз.
9. Лежа на спине, ноги согнуты, кисти скрещены под головой. Подтянув подбородок к шее, приподнять слегка голову с помощью рук. Задержать напряжение 7-10 сек. Выполнить 8-10 раз.
10. Направить макушку кверху, подбородок к шее. Наклонить голову вперед, при этом держать подбородок подтянутым к шее и тянуться лбом к груди. Выполнить 10-15 раз.

Однако мы считаем, что разработка эффективных методов лечения и профилактики остеохондроза, поиск наиболее рациональных физических упражнений и определения оптимальности физической нагрузки при их выполнении еще не гарантирует излечение от данного распространенного недуга. Рекомендации, по нашему убеждению, должны стать частью образа мыслей – только в таком случае пропаганда здорового образа жизни окажется действенной. Ведь задача не в том, чтобы убедить выполнять те или иные хорошие советы, а стимулировать у каждого студента желание глубоко разобраться в себе и своем образе жизни, осознать пути оздоровления и никогда с них не сворачивать.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Головенкин А.А. Здоровая и гибкая спина. – М.: Яуза, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 221 с.
2. Киреев А. Исцеление позвоночника:.. – М.: «Ч.А.О. и К\*», 1999. – 94 с.
3. Кривцов А.Г. Остеохондроз: старинные и современные методы лечения. – Мн.: Книжный Дом, 1998. – 95 с.
4. Моника Риттер-Клейнганс. Гимнастика позвоночника. Справочник здоровья / Пер. с нем. Б.Григорьева. М.: Сигма-Пресс, Феникс. 1997. – 96 с.
5. Очерет А.А. Остеохондроз. Большие и маленькие трагедии. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 1999. – 96 с.
6. Чтобы спина не болела. Сборник/Авт.-сост. Т.Н.Киреева. – М.: Советский спорт, 1999. – 128 с.