

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации»

Кафедра нервных болезней с курсом медицинской реабилитации ПО

Заведующий кафедрой: д.м.н., проф.

Прокопенко С.В.

Преподаватель, асс.:

Субочева С.А.

РЕФЕРАТ
ОСТЕОХОНДРОЗ

Выполнила: Малых С.А.

Проверила: Субочева С.А.

Красноярск 2018

Остеохондроз - болезнь человека, как биологического вида. Массовая заболеваемость связана прежде всего с вертикальным положением человека, при котором нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно выше, чем у животных. При этом заболевании страдают диски - хрящевые прокладки между позвонками, из-за чего межпозвоночные отверстия суживаются и выходящие через них спинномозговые нервные корешки ущемляются. Это вызывает сильную боль. Но если страдающий остеохондрозом научится правильно сидеть, стоять, лежать, то боль они могут предупредить или уменьшить.

Как правильно сидеть:

- избегайте слишком мягкой мебели - она не для вас. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться сидельными буграми, а это возможно только на жестких сиденьях.
- к той мебели на которой вам приходится сидеть подолгу предъявляются следующие требования:
- высота стула, кресла должна соответствовать длине голени - надо чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуется подставить под ноги скамеечку.
- максимальная глубина приблизительно $2/3$ длины бедер.
- под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать.
- если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15 - 20 мин. немного размяться, поменять положение ног.
- следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула.

- сидите прямо не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.
- если по роду деятельности вам приходится подолгу ежедневно читать, сделайте приспособление на столе (пюпитр) поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища вам не надо было наклонять вперед.
- за рулем автомобиля старайтесь сидеть без напряжения. Важно чтобы спина имела хорошую опору. Для этого между поясницей и спинкой кресла положите тонкий валик, что позволит сохранить поясничный сгиб. Голову держите прямо. После нескольких часов вождения выйдите из машины и сделайте элементарные гимнастические упражнения: повороты, наклоны, приседания - по 8-10 раз каждое.
- перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидели 1-1,5 часа, откиньтесь на спинку стула или кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов.

Как правильно стоять:

Когда человек долго стоит, позвоночник испытывает значительные нагрузки, особенно поясничный его отдел.

- меняйте позу через каждые 10-15 мин., опираясь при этом то на одну то на другую ногу, это уменьшит нагрузку на позвоночник.
- если есть возможность ходите на месте, двигайтесь.
- время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх, сделайте глубокий вдох. Этим можно несколько снять усталость с мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.

- если вы моете посуду, гладите белье, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящик. Страдающим остеохондрозом гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так чтобы не приходилось низко наклоняться.
- во время уборки квартиры, работая с пылесосом также старайтесь низко не наклоняться, лучше удлините шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, под столом встаньте на одно колено.
- чтобы поднять предмет с пола опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о стул или стол. Так вы не перегружаете поясничный отдел позвоночника.

Как правильно поднимать и перемещать тяжести:

Одна из основных причин обострения остеохондроза и образования грыж межпозвоночного диска, особенно в пояснично-крестцовом отделе, - подъем и перенос тяжестей. Остро, неожиданно возникает боль в пояснице в тех случаях, когда поднимают тяжести резко, рывком, а затем переносят тяжелый предмет в сторону, поворачивая при этом туловище.

- тяжелую ношу не носите в одной руке, особенно на большое расстояние, чтобы не перегружать позвоночник, разделите груз и несите его в обеих руках. Недопустимо держать тяжесть, резко сгибаться и разгибаться (наклоняться назад).
- вообще больному с остеохондрозом поднимать и переносить тяжести более 15 кг. нежелательно. Советуем приобрести тележку или сумку на колесиках.
- для переноски тяжестей на значительные расстояния очень удобен рюкзак с широкими лямками. Вес полного рюкзака

распределяется на вес позвоночника, да и руки остаются свободными.

- но если уж приходится поднимать тяжелое, соблюдайте следующие правила:
- наденьте, если у вас есть, пояс штангиста или любой широкий пояс;
- присядьте на корточки, при этом спина должна быть прямой, шея выпрямлена;
- ухватив двумя руками тяжесть поднимайтесь, не сгибая спину.

Как правильно лежать:

Спать лучше не на мягкой постели, но и не на досках. Постель должна быть полужесткой, чтобы тело, когда человек лежит на спине, сохраняло физиологические изгибы (шейный лордоз, грудной кифоз и поясничный лордоз). Для этого:

- на всю ширину кровати или дивана положите щит, а сверху поролон толщиной 5-8 см. Накройте его шерстяным одеялом и стелите простыню.
- при отдаче боли в ногу можно под коленный сустав подкладывать валик из пледа - это уменьшает растяжение седалищного нерва и снимает боль в ноге.

Когда болит спина многие пациенты предпочитают спать на животе. Чтобы поясница сильно не прогибалась, что вызывает еще большую боль, под низ живота подкладывайте небольшую подушку.

Любителям сна на боку можно спать, положив одну ногу на другую, а руку - под голову.

Встать с постели утром больным с острыми проявлениями остеохондроза бывает очень трудно. Поступайте так:

- сначала сделайте несколько простых упражнений руками и ногами;
- затем если вы спите на спине, повернитесь на живот;
- опустите одну ногу на пол;
- опираясь на эту ногу и руки, перенесите вес тела на колено и постепенно вставайте, не делая резких движений.

И еще один совет. Тем кто любит баню, предпочтительнее сухой пар (сауна), а во время обострения и от сауны придется отказаться.

Причины развития остеохондроза

Люди начинают чувствовать проявления остеохондроза чаще всего после 35 лет. Развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют его макро- и микротравмы, статические и динамические перегрузки, а также вибрация.

Это может быть вызвано:

- работой, связанной с частыми изменениями положения туловища - сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями,
- подниманием тяжелых грузов,
- неправильной позой в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей,
- занятиями физкультурой и спортом без учета влияния больших физических нагрузок,
- неблагоприятными метеоусловиями - низкая температура при большой влажности воздуха.

По локализации различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и распространенный остеохондроз. Чаще всего диагностируется поясничный остеохондроз (свыше 50% случаев), шейный (более 25%) и распространенный (около 12 %).

Формы занятий физкультурой

Людам, страдающим остеохондрозом позвоночника, можно рекомендовать следующие формы занятий физкультурой:

1. утреннюю гигиеническую гимнастику;
2. физкультурную паузу в процессе труда;
3. лечебную гимнастику;
4. плавание;
5. вытяжение позвоночника;
6. занятия физической культурой по избранной программе;
7. самомассаж.

Утреннюю гигиеническую гимнастику лучше начать с самомассажа поясницы и спины, а затем выполнить упражнения для мышц рук, пояса верхних конечностей и туловища, маховые движения ногами, прыжки на месте (подскоки), упражнения в смешанном или чистом висе, а также дыхательные упражнения. Закончить утреннюю гимнастику желательно водной процедурой, после которой необходимо насухо вытереть тело и сильно растереть полотенцем поясницу и спину.

Физкультурная пауза проводится в течение 5 - 6 минут. Для тех, кто работает в положении сидя с опущенной головой, рекомендуется комплекс состоящий из 8 - 9 упражнений, выполняемых в исходном положении - стоя, в среднем темпе и со средней амплитудой. Тем, кто работает в положении стоя,

рекомендуется выполнять 7 - 9 упражнений в положении сидя с несколько подтянутыми ногами с небольшим напряжением, в среднем темпе и с ограниченной амплитудой. После упражнений следует активно промассировать поясницу и спину в течение 1 - 3 минут, а затем расслабить мышцы ног.

Лечебная гимнастика показана прежде всего тем, кто страдает частыми обострениями остеохондроза в виде радикулита. В комплекс включаются общеразвивающие специальные и дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и самомассаж. Заниматься рекомендуется ежедневно, лучше утром. Большинство упражнений выполнять в и.п. - лежа или в упоре стоя на коленях, т.к. при этом снимается осевая нагрузка с позвоночника и в определенной степени расслабляются мышцы, удерживающие его в вертикальном положении. Примерный комплекс лечебной гимнастики, зависящий от вида остеохондроза, представлен ниже.

Плавание. Наиболее эффективно плавание на спине. Плавать рекомендуется 2 - 3 раза в неделю по 1 - 1.5 часа. В осенне-зимний период плавать лучше в закрытом бассейне, чтобы избежать охлаждений, которые **крайне нежелательны для больных остеохондрозом.**

Вытяжение позвоночника. Для этого можно использовать следующие простые приемы:

1. Лежа на животе (или на спине), руки вверх. Сильно потянуться руками вверх, затем расслабиться. Повторить 7 - 8 раз. Спину не прогибать, ноги от пола не отрывать.

2. Чистый вис, при котором нет опоры. При этом можно выполнять упражнения: “маятник”, сгибание и разгибание ног, прогибание туловища.

3. Стоя между столом и стулом: опереться одной рукой на стол, другой на спинку стула и согнуть ноги.

В *занятия физкультурой по избранной программе* можно включать бег, гимнастику, игры и т.п. Основная часть занятий обычно полностью посвящается ритмической гимнастике, легкой атлетике, плаванию, катанию на лыжах и т.д. Продолжительность - 20 - 30 минут и более.

Самомассаж - эффективное средство профилактики развития и обострения остеохондроза, направленное на улучшение обменных процессов в мышцах, связках, и межпозвоночных дисках, снятие мышечного напряжения и уменьшение болей. Продолжительность сеанса 10 - 15 минут.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника:

Родители часто говорят расхожую фразу, обращенную к малышам: *”Не верти головой!”* Я призываю к обратному: непременно вертите головой. В любом возрасте. Только так вы сможете избежать опасного заболевания - остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Шея предназначена природой не только для того, чтобы удерживать голову и поворачивать ее в разные стороны, что, кстати, с годами для людей нетренированных, не следящих за своим здоровьем, становится делом довольно сложным. Через область шеи проходят спинной мозг, артерии, питающие головной мозг, нервные

корешки и стволы, осуществляющие нервную связь с руками, сердцем, легкими.

Постоянная статическая нагрузка нередко приводит к развитию нижнешейного остеохондроза. Так как же предотвратить возникновение недуга и укрепить эту группу мышц, удерживающую межпозвоночные диски? Конечно выполняя специальные физические упражнения:

- Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд.
- Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).
- Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Выполните упражнение не менее 5 раз.
- Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево.
- Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.
- Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

Эти упражнения рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также выполнять их в течение рабочего дня. Делать их можно и сидя и стоя.

Выполнение упражнений в течение длительного времени - надежная профилактика остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Однако совершать *круговые вращательные движения головой* нельзя ни в коем случае. Это может привести к травме.

Остеохондроз грудного отдела позвоночника:

Боль, возникающая время от времени в грудном отделе позвоночника, знакома каждому, кто занимается тяжелым физическим трудом. Как правило эти болезненные, неприятные ощущения служат первым признаком того, что в организме начинает развиваться достаточно неприятное заболевание - остеохондроз грудного отдела позвоночника. Часто этот недуг поражает и лиц так называемых сидячих профессий: конструкторов, операторов ЭВМ, водителей автомашин.

Но совсем необязательно, что у вас, даже если вы каждый день перетаскиваете тяжелые предметы или вынуждены долгие часы сидеть за письменным столом, будет остеохондроз.

Надежная преграда болезни - правильная осанка. Формировать ее, как вы сами понимаете, надо с раннего возраста. Но можно этим заняться и в 30 - 40 лет. Вот уж действительно - лучше поздно, чем никогда!

Спину при ходьбе старайтесь держать прямой, плечи - расправленными. Если вы к тому же будете регулярно выполнять упражнения, развивающие и поддерживающие тонус мышц спины и живота, обеспечивающие нормальную подвижность всех сегментов грудного отдела позвоночника, то остеохондрозу вас не одолеть.

1. И.п. - делая вдох, встаньте прямо, руки вниз, ноги вместе. Вытяните руки вверх - выдох. Прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох. Затем опустите руки, наклонитесь вперед, чуть скруглив спину, опустите плечи и голову - выдох. Повторите 8 - 10 раз.
2. И.п. - сидя на стуле. Заведите руки за голову - вдох, максимально прогнитесь назад 3 - 5 раз, опираясь лопатками о спинку стула, - выдох.
3. И.п. - встаньте на четвереньки. Максимально прогните спину и задержитесь на 2 - 3 секунды в этом положении. Голову держите прямо. Вернитесь в и.п. и снова проделайте то же упражнение 5 - 7 раз.
4. И.п. - лягте на живот и упритесь руками в пол. Силой максимально прогнитесь назад, стараясь оторвать корпус от пола.
5. И.п. - лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, пытаясь максимально поднять вверх голову и ноги.

Эти упражнения, разгружающие грудной отдел позвоночника, советуют выполнять на протяжении дня во время коротких перерывов в работе. В упражнениях с 3 по 5-е дыхание произвольное. 4-е и 5-е упражнения выполняйте 5 - 8 раз.

Эти упражнения можно включать в утреннюю гимнастику. Очень полезно выполнить несколько движений после работы. Главное, чтобы профилактический комплекс вы делали ежедневно, тогда вы надежно застрахуете себя от остеохондроза.

Остеохондроз поясничного отдела

Следующий небольшой комплекс упражнений служит отличной профилактикой остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Включите его в утреннюю гимнастику и выполняйте ежедневно. Он не займет много времени, пользу же принесет огромную: поможет сохранить ваш позвоночник гибким, подвижным до преклонного возраста.

1. Вис или полувис в течение 70 сек. на перекладине, которую можно прибить над дверью.
2. И.п. - стоя руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторите по 10 раз в каждую сторону.
3. И.п. - стоя, руки на бедрах. Движение тазом вперед, назад. Повторите по 10 раз в каждую сторону.
4. И.п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Сложите как перочинный ножик, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 15 - 20 раз.
5. И.п. - лежа на животе, упор согнутыми руками в пол. Выпрямите руки, отождмитесь от пола, не отрывая ног. Повторите 10 - 15 раз.
6. И.п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Максимально прогните спину вверх, вернитесь в и.п. Повторите 10 - 15 раз.
7. И.п. - лежа на спине. Прижмите согнутые в коленях ноги к груди. Повторите 10 - 15 раз.

Заключение:

Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровня тренированности и рекомендации лечащего врача.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Национальное руководство по неврологии / гл. ред.: Е. И. Гусев [и др.] ; Ассоц.мед. о-в по качеству, АСМОК, Всероссийское о-во неврологов – М.: ГЭОТАРМедиа, 2009.

2. Неврология: справочник практического врача / О.С.Левин, Д.Р. Штульман. –10-е изд. – М.:МЕДпресс-информ, 2016. – С.178-183.

3. Неврология и нейрохирургия / Е.И.Гусев [и др.] – М. -2000г.