

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

Фармацевтический колледж



Выполнила: Ханлаева Хади 308-1

Красноярск 2019

Реабилитация при остеохондрозе:

На сегодня снижением физической активности страдает каждый пятый человек. Со временем неправильный образ жизни оказывает негативный удар по здоровью человека, в частности, по опорно-двигательной системе.

Это не смертельное, но довольно серьезное заболевание, сопровождающееся регулярными болями в шейном, грудном или поясничном отделе позвоночника.

Проводится реабилитация после операции по поводу остеохондроза, а также снятия острой боли. Многие пациенты считают, что основной этап – это лечение, а восстановление – это второстепенное, поэтому проводить его можно в домашних условиях. На самом деле это не так.



Рекомендуется восстановление позвоночника проводить в санатории или в специализированных реабилитационных центрах. Если у пациента нет такой возможности, то специалист назначает ряд ежедневных процедур, которые выполняются на базе поликлиники.

Стандартные методы реабилитации при остеохондрозе – это массаж, лечебная гимнастика, вытяжение и физ. процедуры.

Массаж

При остеохондрозе возникает спазм поверхностных и глубоких мышц спины, приводящий к неправильному фиксированию позвонков. Повышение тонуса мышечных волокон является одной из причин возникновения боли. Правильный массаж способен устранить патологических спазм, в результате чего восстанавливается подвижности позвонков.



Лечебная физкультура и гимнастика

Основной принцип лечения и профилактики остеохондроза с помощью ЛФК заключается в укреплении мышц спины.

Для этого практически всегда назначаются лечебно-гимнастические упражнения, являющиеся по своей сути физиологичными, следовательно, пациент может (при необходимости) самостоятельно регулировать силу и интенсивность. Таким образом, исключается переутомление, растяжение мышц и другие травмы, нежелательные при остеохондрозе.



Физиотерапия

Целью физиотерапии при остеохондрозе является стимулирование регенеративных процессов в организме и снятие болевого синдрома. Физиопроцедуры считаются эффективным, но второстепенным методом лечения. Для них характерно очаговое воздействие на пораженные ткани, не оказывая негативного влияния при этом на соседние участки и организм в целом.



Все методы реабилитации позвоночника назначаются в совокупности. Взаимодополнение лечебных мероприятий ускорит процесс выздоровления. Врач, на свое усмотрение, может назначить повторный курс спустя несколько недель или месяцев. Пациенту важно прислушиваться к рекомендациям, находить время на свое здоровье и полностью следовать предписаниям специалиста.