**Реабилитация при** [**остеохондрозе**](https://yandex.ru/turbo/s/sustavlive.ru/osteohondroz/simptomy-i-lechenie.html?parent-reqid=1590706772681079-1305629289812541522900300-production-app-host-sas-web-yp-42&utm_source=turbo_turbo)

 —

 это не только комплекс мер для восстановления функциональной активности позвоночника, но и профилактика распространения деструктивно-дегенеративного процесса на здоровые костные, хрящевые мягкие ткани. 

**Физиотерапия** – действенный способ купировать болевой синдром, восстановить микроциркуляцию в пораженном участке спинного столба, оказывает противоотечное и противовоспалительное действие, уменьшает расстройства опорно-двигательного аппарата, устраняет дистрофические и метаболические нарушения. Действенными являются следующие процедуры:

* диадинамические токи;
* электросон;
* электрофорез;
* индуктотермия



Хорошо зарекомендовало себя в терапии остеохондроза применение лечебных грязей, сульфидных, углекислых, хлоридно-натриевых, йодо-бромных, кислородных ванн.



**ЛФК**

 Лечебная физкультура при остеохондрозе не должна проводиться в период обострения заболевания, при интенсивном болевом синдроме.

 Не должна вызывать дискомфорта или усиления болей.

 Комплекс ЛФК на растяжку и напряжение мышц спины должны чередоваться с упражнениями на расслабление. 

 Выполняется лечебная гимнастика без резких движений, плавно. Нужно стараться держать правильную осанку.

 И даже при переходе на домашнее выполнение лечебно — профилактического комплекса упражнений при остеохондрозе все равно стоит периодически наблюдаться у врача для того, чтобы оценить и при необходимости скорректировать комплекс.

 **Особенности диеты:**

Единственное требование – это отсутствие лишнего веса. Если лишние килограммы имеются, то первые этапы диеты должны быть направлены на их устранение и на приведение веса к норме.



Чтобы поддерживать в хорошем состоянии структуру костей и костных тканей, хрящей – необходимо включать достаточное количество необходимых минеральных веществ и витаминов:

**Восстановление проводится с помощью:**

* кинезитерапии — лечение правильными движениями с адаптированными, постепенно возрастающими силовыми воздействиями;
* массажа ручного: классического, точечного, вакуумного, шведского; массажа аппаратного: вибрационного, подводного; 
* [мануальной терапии](https://yandex.ru/turbo/s/sustavlive.ru/lechenie/massazh/manualnaya-terapiya-pri-osteoxondroze-shejnogo-otdela.html?parent-reqid=1590706772681079-1305629289812541522900300-production-app-host-sas-web-yp-42&utm_source=turbo_turbo);
* психотерапии, направленной на предупреждение депрессивных состояний.



 **Профилактика остеохондроза** предупреждает развитие недуга, влияет на течение заболевания, его последствия. Для предупреждения остеохондроза рекомендуют:

* регулярно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление и поддержку мышечного корсета;
* заниматься плаванием;
* принимать контрастный душ, закаливать организм;
* не переохлаждаться;
* избегать стрессов;
* борьба с лишним весом;
* профилактика травм и ушибов позвоночника;
* отказ от вредных привычек
* правильно, сбалансировано питаться.

Подготовила: Студентка 2 курса 211-11 группы отделения «Сестринское дело» Денисюк А.А.

Красноярск, 2020 год