ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ НА ПРОЦЕСС ЗДОРОВЬЯ У ВЗРОСЛЫХ С МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖЕЙ

Исхан Шалкар Сайлауханулы учитель физической культуры

СШ имени Т.Исабаева с пришкольным мини - центром

***Аннотация:***

Это изучение было проведено с целью выявления воздействия оздоровительных упражнений на людей с межпозвоночной грыжей.

***Abstract:***

This study was conducted to determine the effects of health-improving exercise on people with herniated discs.

***Ключевые слова:***

*здоровье; оздоровительные упражнения; межпозвонковая грыжа*

***Keywords:***

*health, wellness exercises, intervertebral hernia*

**Введение.**

**Межпозвонковая грыжа (грыжа межпозвоночного диска) —**это выпячивание ядра межпозвонкового диска в позвоночный канал в результате нарушения целостности фиброзного кольца.

**Актуальность.**

В данной статье будет идти речь о межпозвонковой грыже пояснично-крестцового отдела. Специалисты ЛФК утверждают, что 90% выздоровления зависит от правильности выполняемых упражнений.

Лечебная физическая культура считается одним из основных методов терапии при межпозвонковой грыже. Она способствует снижению болевого синдрома, укреплению мышечного корсета, возвращению позвоночника в прежнее положение и улучшению кровотока.

**Цели:**профилактика и лечение межпозвоночной грыжи.

**Задачи:**восстановить былую подвижность и гибкость позвоночника; укрепить мышечно-связочный аппарат; нормализовать тонус мышц; быстро восстановиться и вернуться к нормальному ритму жизни после операции; предупредить рецидив заболевания.

**Научная новизна:** изучена положительная роль лечебной физической культуры.

Подборка упражнений строго индивидуальна, переде началом их выполнения необходимо проконсультироваться со специалистом, т.к. они имеют ряд противопоказаний:

онкологические заболевания;

инсульт;

предынфарктное состояние;

заболевания, сопровождающиеся повышенной температурой тела;

обострение межпозвоночной грыжи;

гипертонический криз;

если прошло немного времени после хирургического вмешательства

Только грамотное и каждодневное выполнение упражнений позволит:

снизить давление в области грыжевого выпячивания, следовательно патологическое воздействие на нервные структуры, канал спинного мозга и на сами позвонки сократится;

улучшить кровообращение, устранить и предупредить застойные и воспалительные явления в наиболее подверженном участке позвоночника и других сегментах;

усилить местный метаболизм и питание межпозвоночных дисков и суставов, следовательно остановить или замедлить прогрессирование;

распределить равномерно нагрузку, при этом безопасно укрепить проблемный участок;

восстановить былую подвижность и гибкость позвоночника;

укрепить мышечно-связочный аппарат, нормализовать тонус мышц;

предотвратить появление болевого синдрома, добиться стойкой ремиссии патологии или даже регресса;

быстро восстановиться и вернуться к нормальному ритму жизни после операции, предупредить рецидив заболевания;

вернуть психоэмоциональный комфорт, наладить здоровый сон.

Данное исследование мы проводили с человеком, у которого на протяжение долгого времени стоит диагноз левосторонней фораминальной грыжи L5-S1.

Здесь будут представлены следующие методики, которые делал испытуемый. Также мы просили завести дневник , в котором он описывал своё самочувствие в течение всего дня, после сделанных упражнений, чтобы проследить динамику улучшения общего состояния.

Испытуемый делал следующие упражнения

**Полукобра**

Это упражнение считается одним из самых эффективных при грыже пояснично-крестцового отдела позвоночника. Цель данного упражнения: вернуть выпячивание внутрь диска, ускорить заживление. Упражнение следует делать медленно и с осторожностью. При появлении боли или недомогания, прекратить выполнение данного упражнения.

Последовательность движений:

Ложимся на живот, при этом руки сгибаем в локтях так, чтобы ладони находились с двух сторон лица.

Медленно прогибаем спину вверх. Локти держим на полу, примерно на одном уровне с плечами.

Находимся в таком положении 10 секунд.

Медленно возвращаемся в исходное положение.

Повторяем 10 раз.

Постепенно увеличиваем время до 30 сек.

**Кобра**

Данное упражнение ЛФК является более тяжелым вариантом полукобры. Цель данного упражнения: вернуть выпячивание внутрь диска, ускорить заживление. Однако оно лучше растягивает связки, делает позвоночник гибче.

Упражнение делаем после освоения позы полукобра.

Последовательность движений:

Ложимся на живот, при этом руки сгибаем в локтях, ладони держим возле лица.

Из положения лежа начинаем медленно выпрямлять спину, при этом не отрываем ладони от пола, пока руки полностью не выпрямятся.

Находимся в таком положении 10 секунд.

Медленно возвращаемся в исходное положение.

Максимальное количество действий – 10 раз.

При появлении боли прекращаем упражнение. Появление боли означает, что вы еще не готовы к данному упражнение.

Постепенно увеличиваем время до 30 сек.

**Кошка**

Это одно из самых популярных упражнений при грыжах поясничного отдела. Цель данного упражнения: снизить давление на больную область, улучшить подвижность позвоночника, облегчить боль, снять напряжение.

Последовательность движений:

Сгибаем ноги в коленях, встаем на четвереньки, опираемся на пол на уровне плеч, руки выпрямляем.

Делаем глубокий вдох и прогибаем позвоночник вверх, голову опускаем (смотрим в пупок).

Делаем выдох и прогибаем поясницу к полу, голову поднимаем и смотрим вверх. Живот максимально опускаем к полу, руки не сгибаем.

Повторяем упражнение 5-10 раз.

**Птица-собака**

Это упражнение укрепляет поясничную часть спины, глубокие мышцы позвоночника. Так же применяют для улучшения осанку, профилактики грыжи.

Последовательность движений:

Сгибаем ноги в коленном суставе и встаем на четвереньки, опираемся на пол руками и выпрямляем их

Левую руку поднимаем и вытягиваем вперед параллельно туловищу. В это же время поднимаем правую ногу и отводим назад параллельно туловищу.

Находимся в таком положении примерно 2-3 секунды.

Осторожно возвращаемся в исходное положение.

Повторяем то же самое с правой рукой и левой ногой.

Проделываем упражнение 10 раз.

**Запрещенные упражнения при грыже пояснично-крестцового отдела:**

жим ногами;

наклоны с прямыми ногами, так как усиливается нагрузку на межпозвоночный диск;

все упражнения, где происходит скручивание позвоночника, так как усиливается выпячивание межпозвонковой грыжи и может появится осложнения;

заниматься аэробикой, прыгать, бегать.

Мы попросили испытуемого в течение всего трёх месяцев вести дневник, в котором по 5 бальной шкале он оценивал своё состояние в течение всего дня.

Ниже приведены данные из этого дневника в виде таблицы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧИСЛО | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1 | 3 | Не делал | Не делал | 4 |
| 2 | 4 | Не делал | 3 | 5 |
| 3 | 4 | 3 | Не делал | 5 |
| 4 | 4 | Не делал | Не делал | 4 |
| 7 | 4 | 4 | 2 | 5 |
| 8 | 5 | Не делал | 3 | Не делал |
| 9 | 5 | 5 | 3 | 5 |
| 10 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 11 | 5 | 5 | 4 | Не делал |
| 12 | 5 | 5 | 4 | Не делал |
| 13 | 5 | 5 | 4 | Не делал |
| 14 | 5 | 5 | 4 | Не делал |
| 15 | не делал | 5 | 3 | 3 |
| 16 | не делал | 5 | 4 | 3 |
| 17 | не делал | 5 | 5 | 3 |
| 18 | 3 | 5 | 5 | 3 |
| 19 | 3 | 5 | 5 | 4 |
| 20 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 21 | 4 | 4 | 5 | 3 |
| 22 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 23 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 24 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 25 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 26 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 27 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 28 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 29 | 4 | 5 |  | 5 |
| 30 | 4 | 4 |  | 5 |
| 31 | Не делал | 4 |  | 5 |

1- нестерпимая боль 2-боль 3- терпимая боль 4 – иногда больно 5 – нет боли

**Результаты.**

По данным мы видим, что чем регулярнее испытуемый делал упражнения, тем меньше проявлялись признаки боли или совсем отсутствовала.

**Заключение.**

По данной работе можно сделать вывод, что данная методика ЛФК эффективна, если осуществляется на регулярной основе.

Примечание: подбор упражнений строго индивидуален и осуществляется со специалистом.

***Библиографический список:***

1. Клиника парамита [Электронный ресурс] // ЛФК при грыже. URL: https://clinica-paramita.ru/info/lfk-pri-gryzhe/ (дата обращения: 31.05.21)  
2. Межпозвоночная грыжа [Электронный ресурс] // Википедия: Свободная энциклопедия. URL:https://ru.wikipedia.org/wiki/Межпозвоночная\_грыжа (дата обращения: 31.05.210)  
3. Грыжа позвоночника — что это и как ее лечить [Электронный ресурс] // SL-Клиника. Лечение заболеваний позвоночника. URL: https://spinelife.ru/gryzha-pozvonochnika-diska-leche.. (дата обращения: 31.05.21)