

РЕАБИЛИТАЦИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Макеева Вера Степановна

**Госуниверситет – учебно-научно-производственный комплекс, г. Орел,
Россия**

В статье дается характеристика влияния скандинавской ходьбы в профилактике остеохондроза у женщин среднего возраста.

The article describes the impact of Nordic walking in the prevention of degenerative disc disease in middle-aged women.

Высоко технологичные условия современной действительности: урбанизация, повышенная комфортность бытовых, производственных условий, шаговая доступность социально-бытовых учреждений снижают одну из главных функций человека – движение. Управление сложными технологическими функциями всего одним двигательным органом, важные помощники человека в современном мире, но они являются и его злейшими врагами: скрываясь за внешним комфортом существования, ослабляют основы здоровой жизни человека. В частности дисбаланс между активной физической деятельностью и статическими нагрузками приводит к снижению тонуса мышечного корсета позвоночника, ослаблению его рессорной функции. Так данные, представленные Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют о том, что вертеброневрологические поражения по количеству больных вышли на третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний и представляют собой одну из самых частых причин временной нетрудоспособности (диапазон находится в пределах от 32 до 161 день в год на каждые 100 работающих). Каждый второй взрослый человек работоспособного возраста хотя бы раз в течение жизни имеет проявления этого синдрома.

Поражение позвоночника связано с рядом причин: наследственными, инфекционными, ревматоидными, аутоиммунными, эндокринными, обменными, а также полученными в процессе жизни травм и др. Эндогенные отражают проблемы конституционных вариантов аномалий позвоночника, а экзогенные – физические, биохимические и инфекционные факторы. Наиболее распространенным заболеванием является остеохондроз. Отмечены случаи, когда этим заболеванием болеют дети 10-12 лет. Развитие остеохондроза позвоночника проявляется при наличии двух условий: явлений декомпенсации в трофических системах и локальных перегрузок в позвоночно-двигательном сегменте. Декомпенсация нередко обусловлена сопутствующими заболеваниями, наследственными причинами и другими факторами, а дегенерация дисков происходит в результате воздействия профессиональной деятельности, связанной с постоянными статическими и динамическими нагрузками на позвоночник, сопровож-

даемыми длительным мышечным перенапряжением, а также травмами позвоночника. Довольно часто отмечаются случаи перенапряжения и травм опорно-двигательного аппарата у тех лиц, кто ранее не занимался спортом. Это во многом связано с ослаблением двигательных навыков, что не позволяет обеспечить адекватный режим жизнедеятельности.

К клиническим проявлениям остеохондроза позвоночника относят спонтанную боль и гипотрофию мышц в зоне иннервации пораженных корешков, ограничение подвижности позвоночника, а также гипертрофию мышц в районе шейных позвонков. Существующие медикаментозные методики часто характеризуются кратковременностью эффекта оздоровления и не исключают частых рецидивов.

В связи с этим необходима оценка эффективности использования скандинавской ходьбы в реабилитации женщин, страдающих дегенеративно-дистрофическими изменениями позвоночного столба.

Скандинавская ходьба способствует совершенствованию природной основы человека, его физической организации путем балансирования положений тела и формирования рациональной биомеханической структуры ходьбы со специально изготовленными палками. Двигательные действия, выполняемые при скандинавской ходьбе, достаточно распространены в профилактике остеохондроза. В их основе лежит выполнение внешней работы с целенаправленным воздействием на ряд мышечных групп спины и плечевого пояса и определенной периодичностью сокращения и расслабления этих мышц, включая в биомеханику движений работу мышц рук, обеспечивающих дополнительную опору на мышцы плечевого пояса и пресс (около 40%). Результат достигается посредством ритмичного движения и дыхания [1, 3].

В основе методики лежат различные техники передвижения, оказывающие расслабляющее воздействие в лечебных целях на спазмированную мышцу или группу мышц, непосредственно связанных с проблемным отделом позвоночника, а также эффект «вытягивания» позвоночника в фазе опоры на палку в процессе выполнения двигательного действия. Применение методики позволяет самостоятельно с помощью ходьбы с палками избавиться от болей в различных отделах позвоночника, восстановить его гибкость и подвижность.

Занятия показаны круглый год, в частности – зимой и летом. При этом темп ходьбы в природных экологически благоприятных условиях в аэробном режиме способствует развитию органов дыхания и кровообращения, так как их выполнение связано с вентиляцией легкими большого количества воздуха [2]. Особого внимания заслуживает и тот факт, что по внутренним ощущениям пациентов скандинавская ходьба не сложнее обычной ходьбы. Анализ теоретических источников показал, что воздействие скандинавской ходьбы на организм наиболее благотворно сказывается на работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем, заметное улучшение наблюдается в состоянии суставов и работе опорно-двигательного аппарата. Все эти преимущества аэробной

нагрузки в щадящем режиме повышают мышечный тонус и способствуют повышению расхода энергии (на 20%) по сравнению с обычной ходьбой. При этом необходимо, чтобы планирование занятий ускоренной ходьбой выступало подкрепляющим основанием для выработки потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Объект исследования: процесс физической реабилитации женщин среднего возраста с остеохондрозом позвоночника.

Предмет исследования: методика скандинавской ходьбы в реабилитации женщин среднего возраста с остеохондрозом позвоночника.

Цель. Определить эффективность методики скандинавской ходьбы в комплексной реабилитации женщин среднего возраста с остеохондрозом позвоночника.

Задачи:

1. Изучить современное состояние вопросов этиопатогенеза, клинических проявлений и комплексной реабилитации при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника по данным научно-методической литературы.

2. Разработать комплекс физической реабилитации на основе методики скандинавской ходьбы при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника и определить ее эффективность.

Гипотеза. Предполагалось, что применение методики скандинавской ходьбы в комплексной реабилитации женщин среднего возраста, в основе которой лежит идея включения крупных мышц спины, а также мышц рук в активную физическую работу с расслабляющим эффектом в послерабочий режим спазмированных мышц, позволит избавиться от болевого синдрома, восстановить гибкость и подвижность позвоночника.

В связи с этим нами была сформирована группа женщин среднего возраста с остеохондрозом позвоночника. Всем занимающимся была предложена ежедневная ходьба 3 км, с продолжительностью 35 мин. Педагогические наблюдения велись в течение 3 месяцев в период с сентября по ноябрь месяц 2014 года. В исследовании оценивались основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки (продолжительность и интенсивность), периодичность занятий (количество раз в неделю) и продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

В ходе проведения двух этапного сравнительного эксперимента с женщинами среднего возраста, использовались следующие методы: оценка подвижности позвонков, оценка выраженности болевого синдрома по визуальной аналоговой шкале.

В результате исследования были получены следующие данные:

- увеличение подвижности позвоночника наблюдалось по ряду параметров (измерение расстояния от пальцев до пола при наклоне вперед);

- по данным визуальной аналоговой шкалы боли выявлено уменьшение выраженности болевого синдрома на 44,7%.

В экспериментальной группе у 4 женщин (33,3%) было достигнуто улучшение состояния как до очень хорошего, на хорошее самочувствие указали 6 женщин (42%), 2 женщины отметили удовлетворительное состояние (22,2%). Была установлена статистически достоверная разница во всех перечисленных показателях между исходными данными и после эксперимента, что подтверждает эффективность применения скандинавской ходьбы в реабилитационных целях в составе комплексной физической реабилитации женщин среднего возраста. Таким образом, при ходьбе с палками продолжительные занятия позволяют поддерживать хороший уровень физического здоровья организма. Это позволяет улучшить выносливость за счет более продуктивной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, возвращая к жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. но оказывает положительное влияние на психо-эмоциональное состояние благодаря тому, что палки помогают двигаться в более быстром темпе безо всяких усилий, снимаются болевые симптомы в шейном и плечевом отделах.

Анализ научно-методической литературы и результатов собственного исследования позволили сформулировать следующие выводы.

Выводы

Усовершенствование комплекса реабилитации женщин среднего возраста с остеохондрозом позвоночника с использованием методики скандинавской ходьбы, в основе которой лежит расслабляющее воздействие на спазмированную мышцу или группу мышц в послерабочий период, позволяет воздействовать на патогенетические механизмы заболевания.

Обоснована эффективность и целесообразность использования методики скандинавской ходьбы в реабилитации женщин среднего возраста с остеохондрозом позвоночника на основании достоверной разницы между показателями на исходном и конечном этапах исследования: подвижности позвонков; снижении выраженности болевого синдрома по визуальной аналоговой шкале.

Литература:

1. Панков, В. А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин / В. А. Панков // Теория и практика физической культуры. 2000, №6. С. 20.
2. Kantaneva M. Original Nordic Walking . - <http://www.markokantaneva>.
3. Макеева В.С., Бочкова Т.В Скандинавская ходьба в профилактике гиподинамии женщин среднего возраста // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання», III Міжнародна електронна науково-практична конференція (2012; Одеса). С. 275-278.