

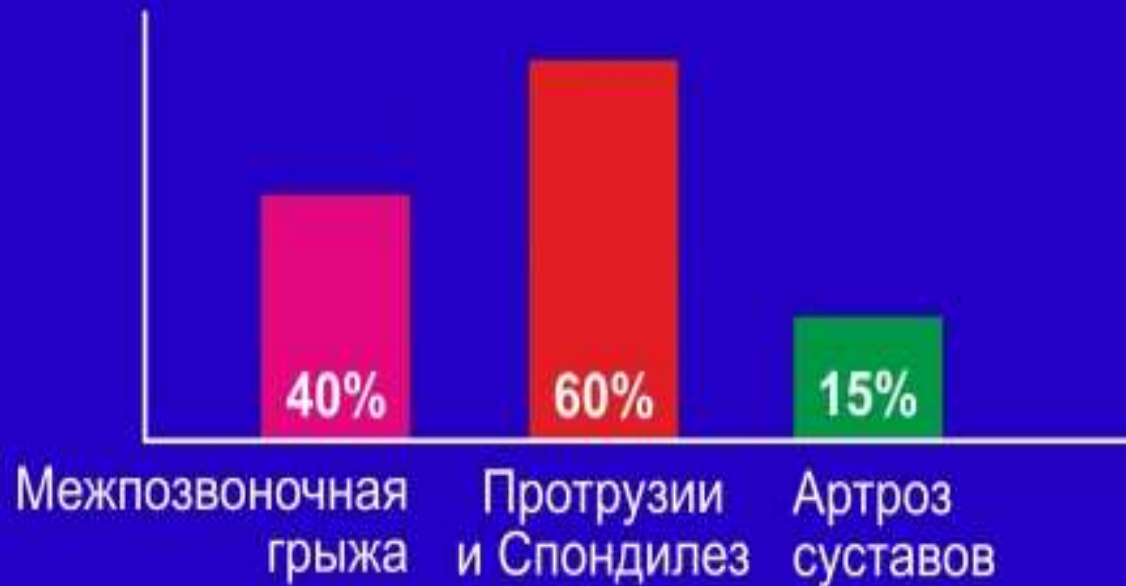
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Врачебно-физкультурный диспансер г. Копейск»
(ГБУЗ «ВФД г. Копейск»)
456618, Россия, Челябинская область, г. Копейск, пр. Ильича, 18А,
тел./факс 8(35139) 2-27-91, 2-27-98,

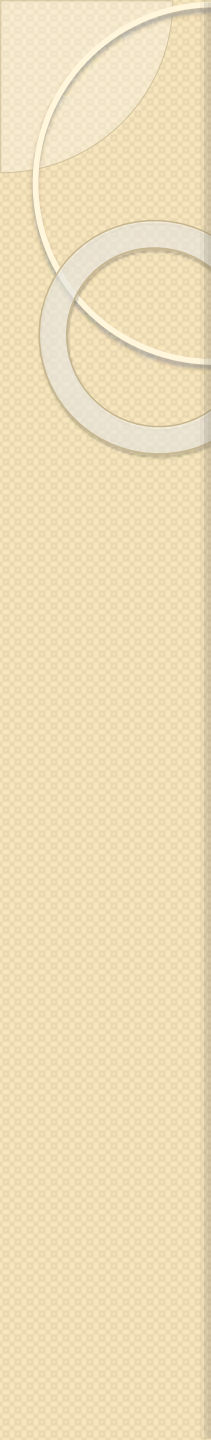
ОСТЕОХОНДРОЗ



**Более 3000 пациентов в год
обращается с Остеохондрозом
опорно двигательного аппарата**

Это 85% от общего числа обращений

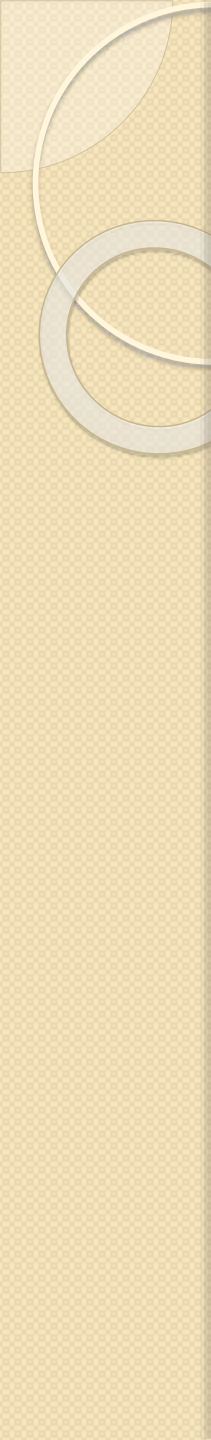




Остеохондроз –

**это заболевание позвоночника,
характерной особенностью которого
является дегенеративно-
дистрофическое поражение
межпозвонковых дисков, а затем и
самих тканей позвонков.**





Дистрофические изменения в диске приводят к ослаблению его наружного фиброзного кольца. Поэтому у больных остеохондрозом часто возникают такие серьезные осложнения, как протрузия (выбухание части диска) и позвоночная грыжа (свисание пульпозного ядра диска в спинномозговой канал).

Виды остеохондроза





ГРУДНОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Боли в позвоночнике, при вздохе и выдохе, в области сердца, при наклонах



ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Головокружение, ухудшение зрения, снижение слуха, охриплость, храп, уменьшение чувствительности кожи и мышц лица, рук



ПОЯСНИЧНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Тупая и острая боль в пояснице, нарушения потоотделения, зябкость ног, нарушения эрекции у мужчин, сбои менструального цикла у женщин

Причины возникновения остеохондроза позвоночника:

- Наследственная предрасположенность к заболеванию.
- Наличие заболеваний эндокринной системы – нарушение обмена веществ.
- Развитие ортопедических заболеваний, например, плоскостопия, искривления осанки, болезни костно-мышечной системы.
- Разнообразные травмы, ушибы позвоночника.
- Образ жизни: отсутствие активности, неправильное питание с преобладанием вредных продуктов.
- Наличие лишнего веса.
- Вредные привычки – курение, алкоголизм.
- Стрессы, переутомляемость.
- Беременность.

ПРИЧИНЫ ОСТЕОХОНДРОЗА



нарушение осанки



сколиоз



курение



избыточный вес



неправильные тренировки в спортзале



аномалии в развитии позвоночника



нервное перенапряжение, стрессы



малоподвижный образ жизни



неблагоприятные экологические условия (мало солнца)



тяжелый физический труд



резкое прекращение тренировок профессиональными спортсменами



гормональные нарушения, эндокринные и соматические заболевания



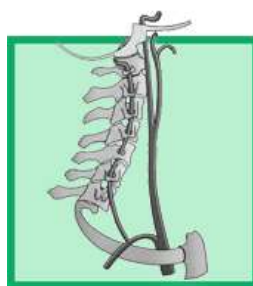
переохлаждение, инфекционные заболевания



не соблюдение диеты



возрастные изменения



нарушение нормального кровоснабжения тканей позвоночника



вибрационное воздействие на позвоночник



слабая физическая подготовка



травмы

Стадии развития



Остеохондроз 1 стадии

Характеризуется началом патологического процесса в пульпозном ядре межпозвоночного диска – происходит его дегидратация (обезвоживание), и в последствии высота диска уменьшается. При этом в фиброзном кольце начинают появляться трещины. На этой стадии пациент как правило не чувствует каких-либо изменений. Дискомфорт может проявиться при непривычной для человека позе сидения, или активной зарядке.

Первая стадия



2 стадия:

На второй стадии остеохондроза продолжение дегенеративных изменений приводит к протрузии дисков. Сокращаются щели между позвонками, происходит разрушение фиброзной капсулы. В результате ущемляются корешки спинномозговых нервов, что провоцирует появление точечных болей, интенсивность которых нарастает при наклонах, поворотах, других движениях. Возможно появление слабости, снижение работоспособности.

Вторая и третья стадия

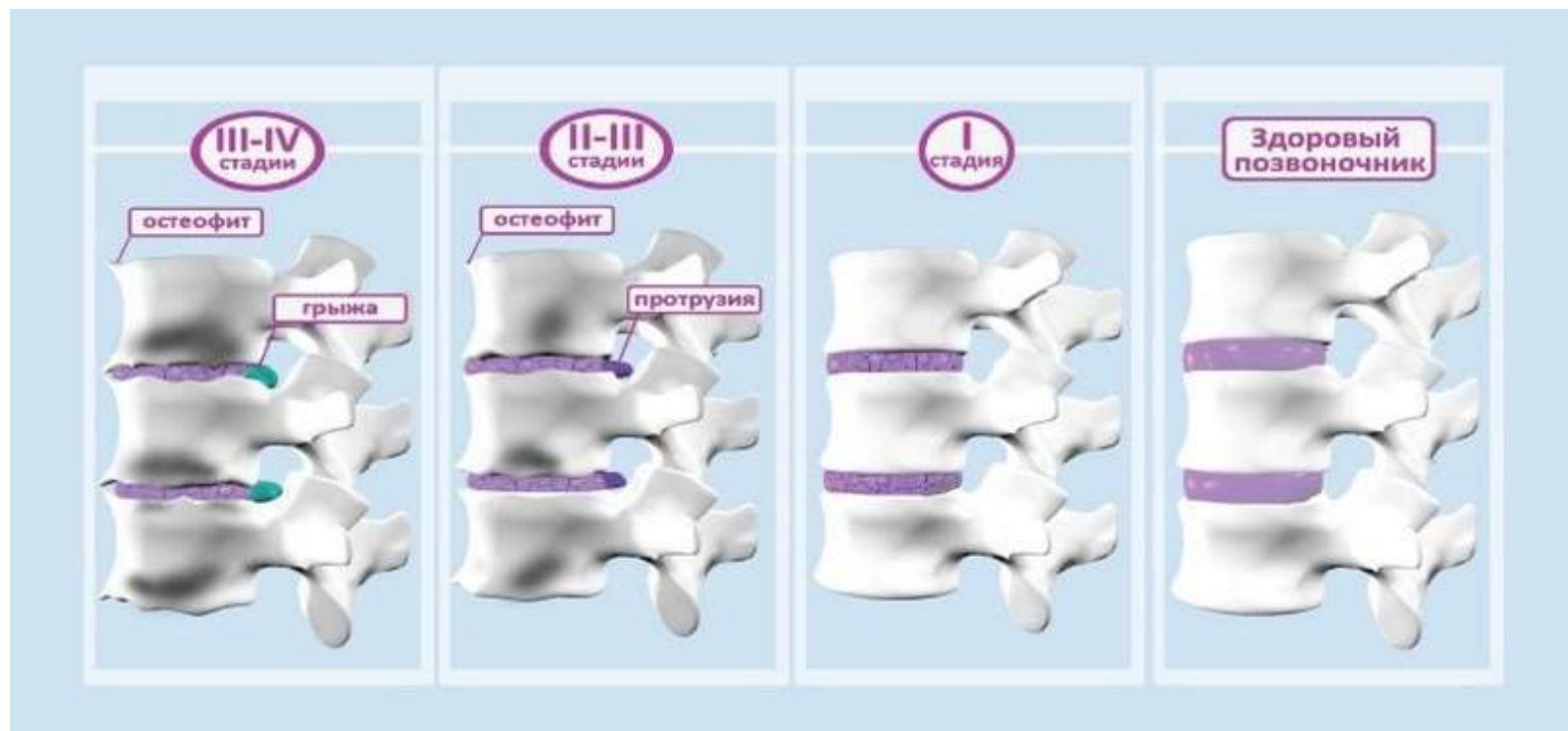


3 стадия остеохондроза позвоночника:

Характеризуется стиранием хрящевой прокладки между дисками, истончение ткани хорошо заметно, если сделать рентгенснимок. Симптомы остеохондроза позвоночника ярко выражены, носят интенсивный характер, а болевой приступ не проходит, и снять его способны только сильнодействующие обезболивающие препараты.

4 стадия:

Это самые сложные неврологические нарушения в позвоночной системе, выражающиеся в частичном или полном ограничении подвижности суставов. При таком диагностическом состоянии в месте позвонковых соединений образуются костные наросты (остеофиты), которые наносят микротравму нервным ответвлениям и соседствующим сегментам позвоночника.



Симптомы остеохондроза у взрослых

С течением болезни формируется патологическая подвижность позвоночного столба, при которой ущемляются мягкие ткани, нервные волокна и сосуды, расположенные вблизи очага поражения – так возникает боль.

СИМПТОМЫ ОСТЕОХОНДРОЗА



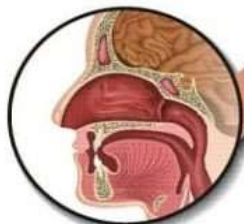
Усталость, депрессия,
расстройства сна, головные
боли, проблемы с
концентрацией



Боли в шее, в
суставах рук



Аритмия, чувство
нехватки воздуха



Сложности с глотанием,
зубные боли,
непереносимость шума,
гиперчувствительность к
холоду



Неустойчивое пищеварение,
проблемы с аппетитом



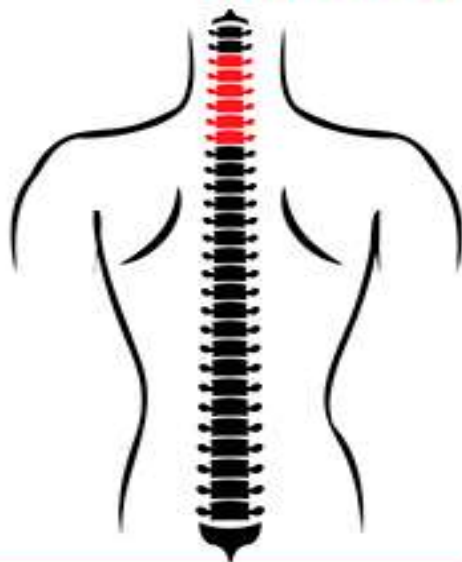
Хронические боли в суставах
и мышцах, тремор, мышечная
слабость, спазмы мышц



Припухание стоп,
лица, рук

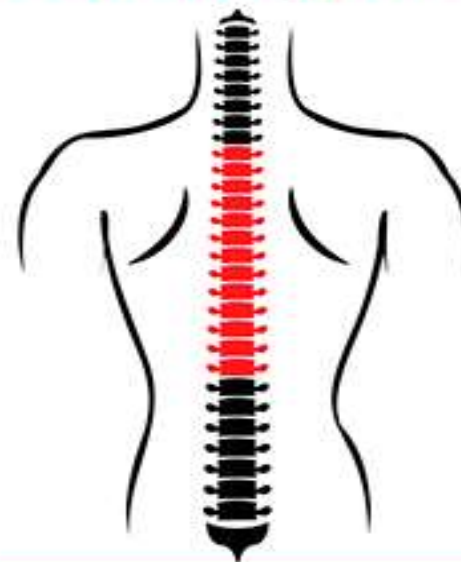


КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОСТЕОХОНДРОЗ:



ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ:

- головные боли,
- головокружение,
- ухудшение зрения,
- снижение слуха,
- нехватка воздуха,
- храп, охриплость,
- онемение рук,
- появление хруста.



ГРУДНОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ:

- «боли в сердце»,
- боли в позвоночнике при вдохе и выдохе, при наклонах,
- давление в области спины или груди,
- затрудненность дыхания.

ЛФК И ОСТЕОХОНДРОЗ

Лечебная физкультура или ЛФК при остеохондрозе имеет очень большое значение. Так, специальные упражнения для укрепления мышц спины способствуют формированию мышечного корсета, который в свою очередь обеспечивает равномерное распределение нагрузки на позвоночник. Кроме того, благодаря регулярным занятиям улучшается кровообращение и питание тканей, в том числе и межпозвоночных дисков, у больного вырабатывается правильная осанка, увеличивается объем движений в позвоночнике.

Физические упражнения при боли в пояснице

Растяжка сухожилий
коленного сустава
в положении стоя



Прогибание и выгибание спины
(«Кошка и верблюд»)



Подъем и опускание таза
(смещение по вертикали)



Растяжка грушевидных мышц



Притягивание обеих колен к груди



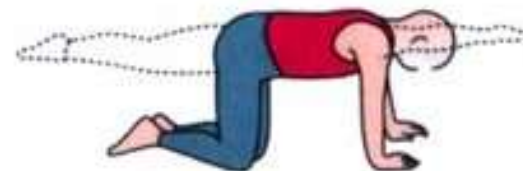
Поочередные повороты торса



Частичный подъем вперед



Поочередное поднятие руки
и ноги, стоя на четвереньках



6 упражнений за шесть минут

Исходное положение – сидя на стуле, руки опущены, спина прямая.



1) Покачивание головой вперёд-прямо («ДА»), поворот головы вправо-влево («НЕТ»), наклоны головы вправо-влево.
Каждое движение выполняем по 30 секунд с минимальной амплитудой.
Темп средний, дыхание произвольное.



2) Руки в замок, давим ладонями на лоб, а головой с сопротивлением давим на ладони:

- Руки на затылок, через сопротивление рук пытаемся наклонить голову назад.
 - Ладонь на правой (левой) области виска. Наклоняя голову, одновременно надавливаем на неё ладонью, противодействуя движению головы.
- Каждое упражнение выполняем по 5-10 секунд 6-8 раз. При этом голова остаётся в равном положении.



4)

На вдохе медленно поднимите плечи вверх, на выдохе опускайте свободнее, быстрее. Повторить 8-10 раз. Теперь поочерёдно - одно плечо вверх, другое вниз, также 8-10 повторений. Разотрите шейный отдел позвоночника ладонями.

5)

Соедините ладони над головой, локти отведите в стороны. Интенсивно надавите ладонями друг на друга в течение 2-5 секунд, затем расслабьте руки. Упражнение повторите 6-8 раз. Дыхание произвольное.

6)

Плавные наклоны вперёд - на выдохе (Медленные наклоны влево-вправо на вдохе в исходное положение на выдохе (по 3 раза в сторону).



3)

Медленно наклоните голову стараясь при этом коснуться подбородком груди. Положи рук на затылок, надавите в приподнимая затылок. Поси положении около минуты. Это упражнение улучшает р шейного нервного сплетении



Эти упражнения помогут в борьбе с шейным остеохондрозом. Гимнастику можно выполнять, если обострение прошло, а также в целях профилактики.



Этот примерный комплекс физический будет занимать у вас в день в четыре-шесть минут.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ СПИНЫ

Для борьбы с болью в позвоночнике

каждому пациенту предлагается комплекс ежедневных упражнений:



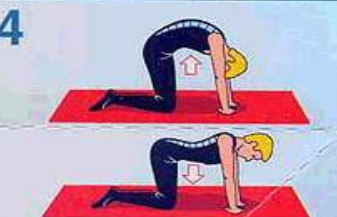
Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.



Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.



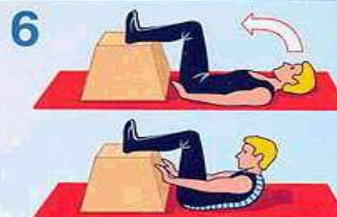
Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.



Кошачий хребет: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.



Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.



Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.



Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.



Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.



Упражнение с валиком: встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.



Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.



Упражнение расслабляющее (3 минуты): поза, приведенная на рисунке, наиболее удобна для позвоночника.



Окончание упражнений (2 минуты): сядьте на край стула, свободно опустите плечи и спину на колени. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Рекомендуемая продолжительность упражнений – 15 минут ежедневно.

ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

**По всем возникшим вопросам
можно обратиться:**

**Государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Врачебно-физкультурный
диспансер г. Копейск»
(ГБУЗ «ВФД г. Копейск»)
456618, Россия, Челябинская
область, г. Копейск, пр.
Ильича, 18А,
тел./факс 8(35139) 2-27-98,**