

# **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ НА ОСТЕОХОНДРОЗ ШИЙНО-ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

**Паламарчук А.А., Юнусова С.В.**

**Лікувальна фізкультура (ЛФК) –**  
основний метод консервативного лікування захворювань опорно-рухового апарату, полягає в наданні дозованих навантажень, направлених на декомпресію нервових корінців, корекцію і укріплення м'язового корсету, збільшення об'єму і напрацювання певного стереотипу рухів і правильної постави, надання зв'язково-м'язовому апарату необхідної гнучкості, а також на профілактику ускладнень.

# ПРИ ВИБОРІ ЗАСОБІВ, ФОРМ І МЕТОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕОБХІДНО ВРАХОВУВАТИ:

- стадію;
- форму захворювання;
- функціональний стан ОРА, СС і ДС;
- вік;
- стать;
- фізичний стан.

# Причини розвитку остеохондрозу:

- Пасивний (“сидячий”) спосіб життя;
- Травми, мікротравми;
- Переохолодження;
- Важка фізична праця;
- Викривлення хребта;
- Вікові зміни в організмі людини;
- Спадковість.

## В заняттях ЛФК виділяємо два періоди:

- Перший період характеризується гострими болями, захисним м'язовим напруженням, обмеженням рухливості в шийному відділі хребта;
- Другий період характеризується зниженням запальних проявів в ураженому сегменті, супроводжується зниженням больових відчуттів, усунення м'язового гіпертонуса.

# Задачі ЛФК

- Нормалізація тонуусу ЦНС;
- Посилення крово- та лімфообігу в шийному відділі;
- Сприяння м'язовому розслабленню;
- Збільшення міжхребцевих отворів;
- Профілактика спайкових процесів в хребцевому каналі;
- Покращення функціонування основних систем організму.

# Практичні рекомендації

- Всі гімнастичні вправи виконуються в повільному темпі, без зусиль;
- Під час занять не повинно виникати ніякого дискомфорту, чи больових відчуттів;
- Заняття проводяться без затримки дихання.
- Спочатку необхідно виконувати від 1 до 5 повторів вправи 2 рази в день, доводячи до 10 повторів кожної вправи.

# Ізометрична гімнастика

Це вправи з метою напруження м'язів без зміни їх довжини. В цьому виді гімнастики використовується лікувальний ефект ізометричного розслаблення м'язів. Під час розслаблення покращується їх кровопостачання. Комплекс складається із вправ для м'язів шиї та верхнього плечового поясу у вихідних положеннях сидячи та стоячи.



При виконанні комплексу повністю відсутні рухи в шийному відділі хребта. Час напруження м'язів – 5 с. Час постізометричного розслаблення 5-10 с. Кожну ізометричну вправу слід чергувати з дихальною вправою. Кількість повторів для ізометричних вправ – 5, для дихальних – 2.

Стоячи біля стіни,  
торкаючись її  
потилицею, лопатками,  
сідницями та п'ятками,  
потягнутися  
максимально вгору  
(піднявши руки). Вправу  
повторити 2-3 рази.  
Тривалість потягування  
20-40 с. Дихання  
повільне.



Вихідне положення  
те ж ( стоячи біля  
стіни ). Активно  
потягнутися головою  
вгору. Триває від 20  
секунд до 1-1,5  
хвилини.





Вихідне положення сидючи (стоячи), руки на потилиці. Намагатись нахилити голову назад при активній протидії долонь. Голова нерухома. Вправу виконувати з помірним зусиллям. При напруженні м'язів рахувати про себе до п'яти, при розслабленні – до десяти. Повторити вправу 3-5 разів.



В.п. те ж, руки на лобі. Намагатися нахилити голову вперед із протидією долонь. Дихання довільне. Повторити 3-5 разів.





В.п. те ж. протидіючи  
долонями,  
намагатися нахилити  
голову вправо, вліво.  
При нахилі вправо –  
протидіє ліва  
долоня, що  
впирається в ліву  
тім'яну ділянку.  
Повторити по 1-2  
рази в кожний бік.

В.п. те ж. Повороти  
голови вправо та  
вліво із протидією  
рук. При повороті  
голови вправо  
однойменна долоня  
протидіє вліво й  
навпаки. Повторити  
по 1-2 рази в кожний  
бік.







В.п. сидячи на стільці, руки зігнуті в ліктях. Повернутися праворуч і нахилитись через спинку стільця; те ж саме – ліворуч. Намагатися правим ліктем торкнутися лівого кута спинки стільця й навпаки. Повторити по 5-6 разів у кожний бік.



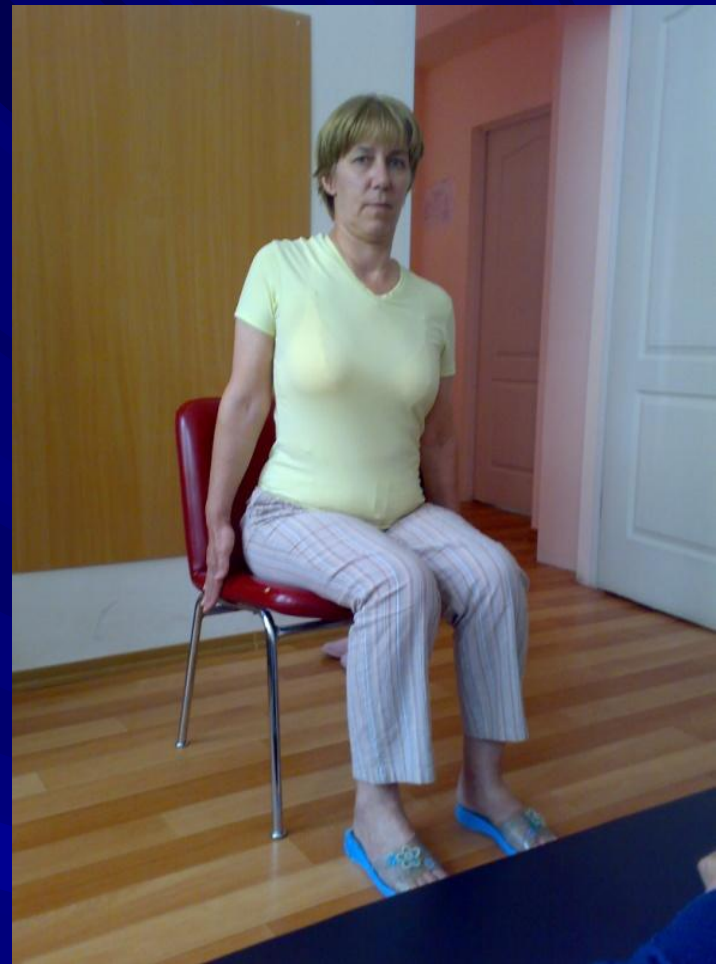
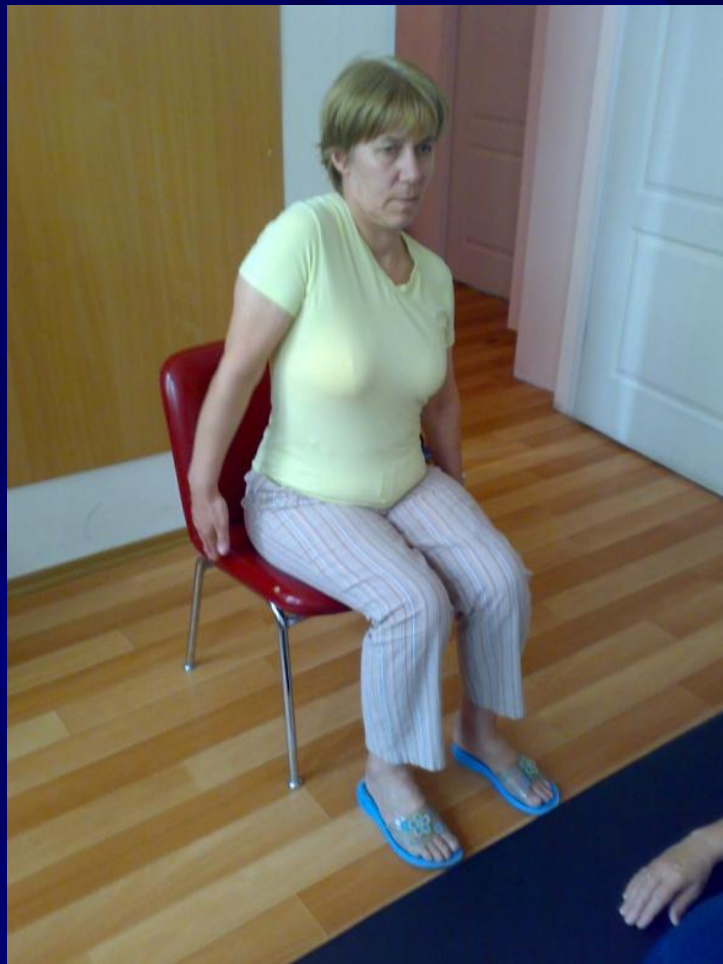
В.п. сидячи на стільці, пальці рук зчеплені перед грудьми. Два ривки зчепленнями перед грудьми руками вліво, потім вправо при утримуванні голови у вихідному положенні. Повторити 5-6 разів. При повороті тулуба вбік – видих, при поверненні у вихідне положення – вдих. Звернути увагу на те, що хребет повертається в грудному відділі, шийний відділ при цьому залишається нерухомим.



В.п. - сидячи на  
стілці. Завести руки  
за голову - вдих,  
максимально  
прогнутись назад 3 -  
5 разів, спираючись  
лопатками на спинку  
стілця - видих.



В.п. сидячи (стоячи). Долоні рук на шиї ззаду, одна покриває другу. Намагатися нахилити голову назад, впираючись у долоні, з наступним надавлюванням потилицею на долоні. Повторити 3-4 рази. При виконанні вправи слідкувати, щоб долоні щільно фіксували шийний відділ хребта.



В.п. сидячи на стільці, руки вздовж тулуба, долоні упираються в край стільця. Потягнутися правим плечем вперед та вгору, те ж – лівим плечем. Повторити 5-6 разів у кожний бік.



В.п. сидячи з опорою на спинку стільця ,  
руки зігнуті в ліктях.  
Відхилитися плечима та головою  
назад, не розгинаючи голови.  
Повторити 2-3 рази.  
При розгинанні хребта - видих



В.п. стоячи біля стільця, руки в упорі на спинку стільця. Навперемінно, змінюючи упор рук, витягувати тулуб з поворотом правого плеча вперед, вгору, потім лівого плеча вперед, вгору. П'яти не відривати від підлоги.

# Вправи для грудного відділу хребта

В.п. - встати прямо, руки вниз, ноги разом, робимо вдих. Підняти руки вгору - видих. Прогнутись назад і зробити глибокий вдих. Потім опустити руки, нахилитись вперед, трохи округлити спину, опустити плечі і голову - видих. Повторити 8 - 10 разів.

В.п. - встаньте на коліна з опорою на руки . Максимально прогнути спину і затриматись на 2 - 3 секунди в даному положені. Голову тримати прямо. Дихання вільне. Повторити вправу 5 - 7 разів.



Встаньте на коліна з опорою на руки, спина пряма, трохи зігнути руки в ліктях. Відривайте по черзі кисти від підлоги - оптимальний темп 120 разів за хвилину. В.п. те ж саме. Тепер припіднімайте одночасно ліву руку и праве коліно, потім праву руку і ліве коліно. Повторити вправу 20 разів.



В.п. - лежачи на животі  
необхідно витягнути  
руки під прямим кутом  
до туловища.  
Максимально  
прогнутись назад,  
намагаючись відірвати  
корпус від підлоги.  
Затриматися в такому  
положенні приблизно 5-7  
секунд. Дихання вільне.  
Повторити вправу 5 - 8  
разів.



В.п. - лежачи на животі, руки вздовж тіла. Прогнутись в грудному відділі хребта, намагаючись максимально підняти вгору голову і ноги. Дихання вільне. Повторити вправу 5 - 8 разів.



В.п. лежачі на животі, права рука витягнута уперед, ліва лежить вздовж тулуба. Праву руку і ліву ногу піднімаємо до гори (2-3 сек., утримуємо у такому положенні) та повертаємося у в.п. Теж саме робимо з лівою рукою та правою ногою 7-10 разів. Повторень по два, на кожне перехрещення. Відпочинок між повтореннями 10 сек.



# Висновок

Заняття лікувальною гімнастикою повинні бути систематичними та регулярними. Тільки в цьому випадку можна розраховувати на максимальний позитивний ефект. При цьому необхідно враховувати свої можливості, загальний стан здоров'я, рівня тренуваності і рекомендацій лікуючого лікаря.