

Министерство здравоохранения Свердловской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«Свердловский областной медицинский колледж»

# Первичная профилактика ОСТЕОХОНДРОЗА

Выполнил студент 303 группы

Отделения «Лечебное дело»

Жуков Данила

Руководитель

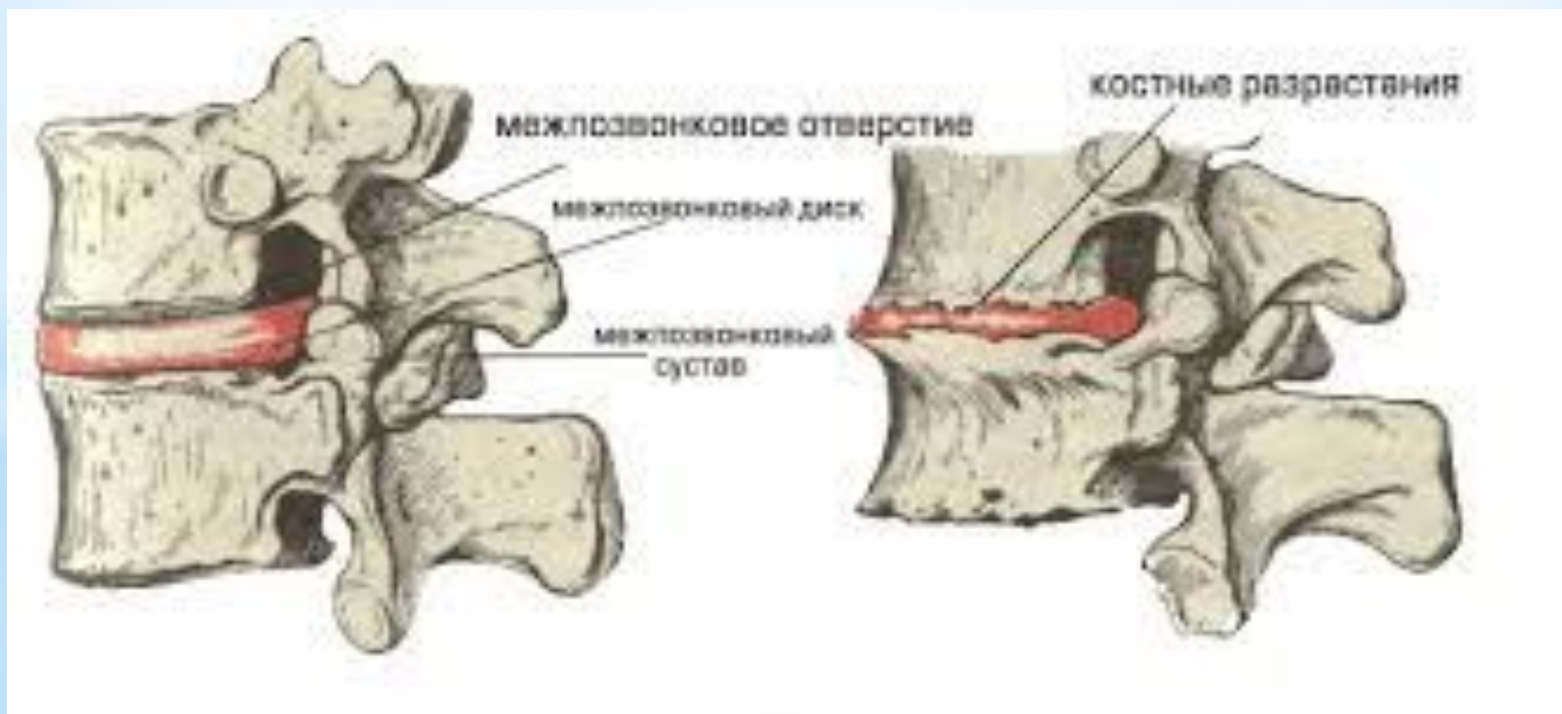
Бодрова З.И.

2016 год

# Содержание:

- ✓ Общее понятие остеохондроза;
- ✓ Признаки остеохондроза;
- ✓ Статистика;
- ✓ Причины, факторы риска;
- ✓ Профилактика остеохондроза;
- ✓ Диета для профилактики остеохондроза;
- ✓ Ортопедический режим и двигательная эргономика для профилактики остеохондроза;
- ✓ Профилактика остеохондроза и ЛФК;

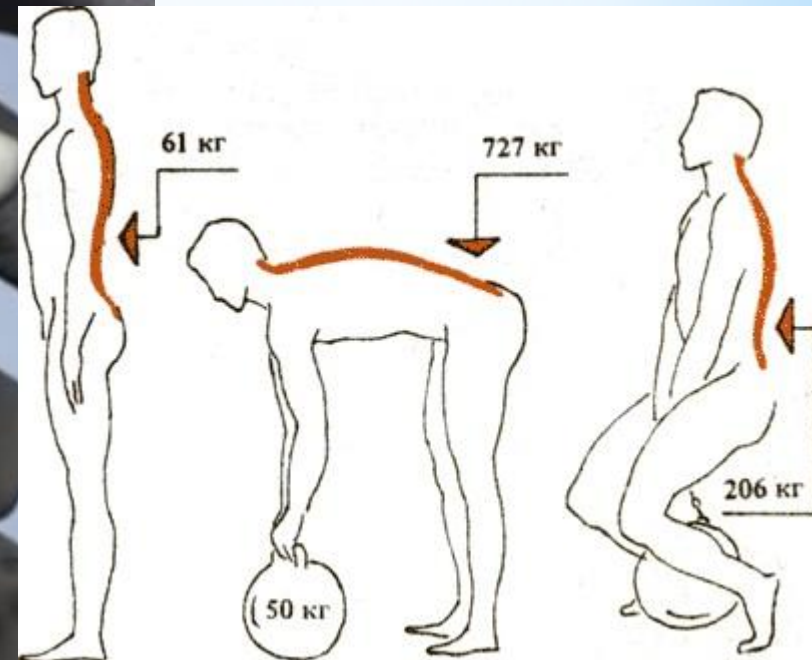
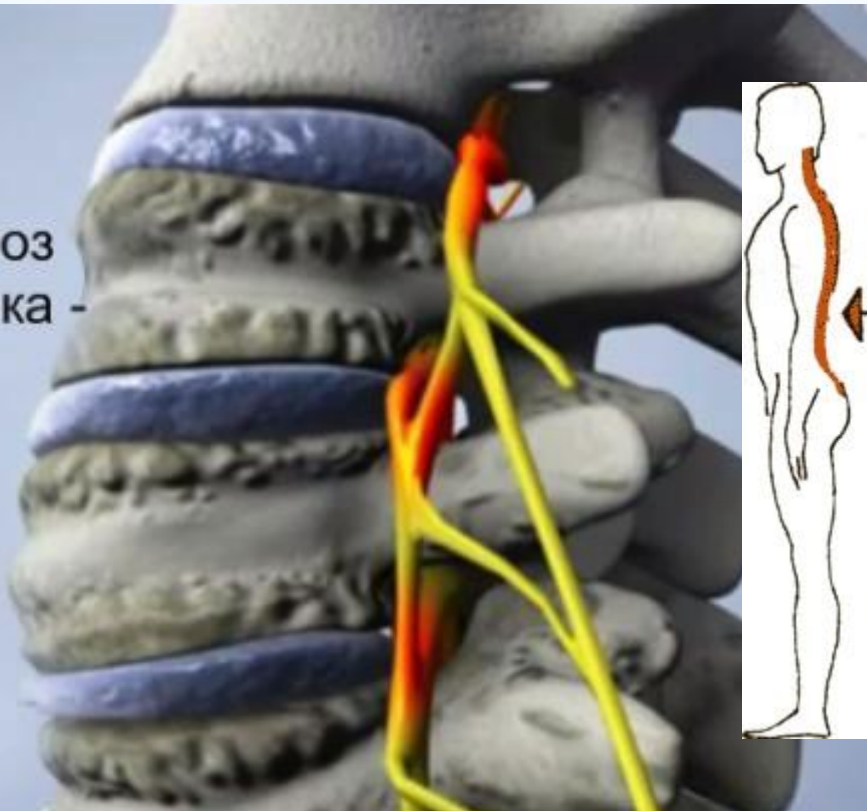
**Остеохондрóз** (новолат. *osteochondrosis*: др.-греч. ὀστέον — кость + χόνδρος — хрящ + лат. -ōsis) **позвоночника** (более точное название — **межпозвонковый остеохондроз**) — полифакториальное дегенеративное заболевание позвоночно-двигательного сегмента, поражающее первично межпозвонковый диск, а вторично — другие отделы позвоночника, опорно-двигательного аппарата и нервную систему



**Остеохондроз** - болезнь человека, как биологического вида. Массовая заболеваемость связана прежде всего с вертикальным положением человека, при котором нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно выше, чем у животных. При этом заболевании страдают диски - хрящевые прокладки между позвонками, из-за чего межпозвоночные отверстия суживаются и выходящие через них спинномозговые нервные корешки ущемляются. Это вызывает сильную боль.

Но если страдающий остеохондрозом научится правильно двигаться, сидеть, стоять, лежать, то боль они могут предупредить или уменьшить

остеохондроз  
позвочника -  
старение  
дисков,  
суставов и  
самых  
позвонков



# Основные Признаки остеохондроза позвоночника:

- Боль
- Ограничение движений
- Нарушение чувствительности
- Нарушение работы внутренних органов
- Трофические расстройства в иннервируемой зоне



## 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

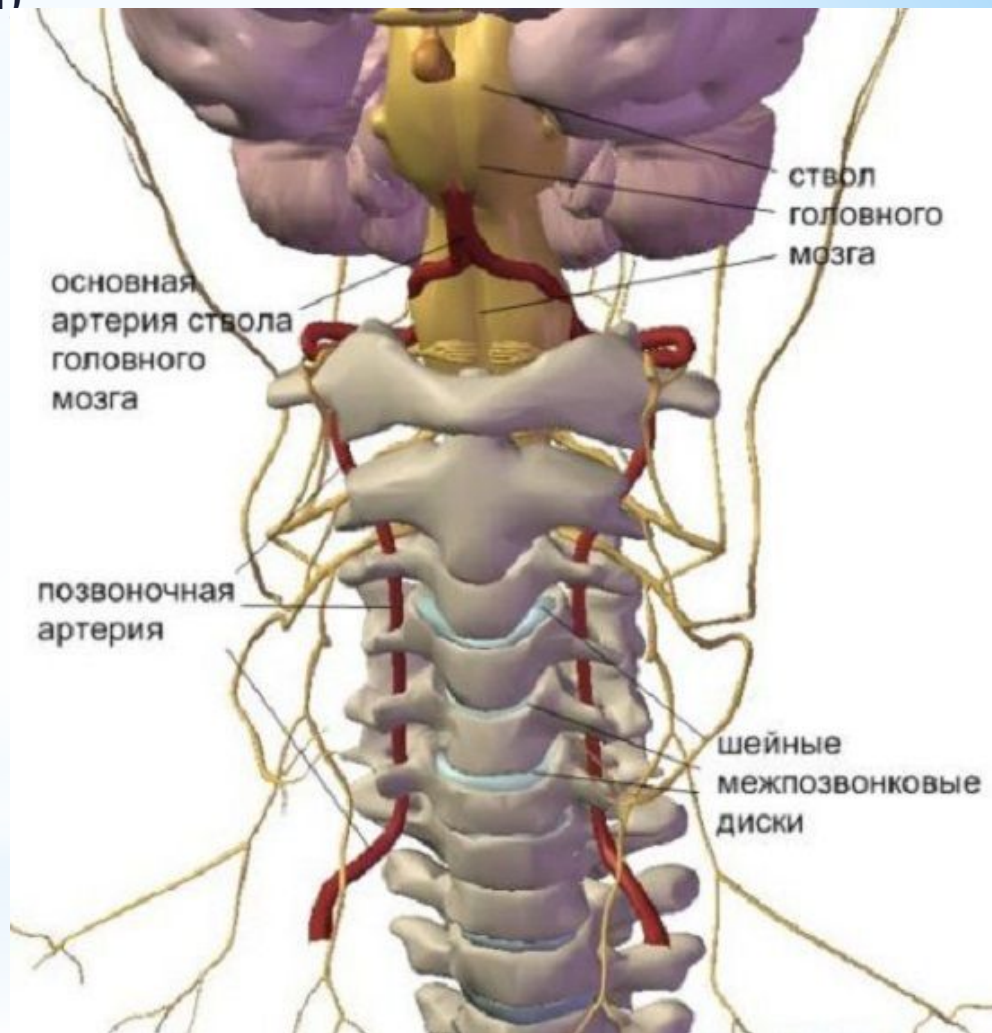


## ПОЯСНИЧНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

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

Особенности шейного остеохондроза состоят в том, что страдает находящийся рядом головной мозг.

- ✓ Боль в шее (цервикаго, цервикалгия)
- ✓ Головная боль
- ✓ Головокружение
- ✓ Повышение артериального давления
- ✓ Ощущение звона в ушах
- ✓ Шаткость при ходьбе
- ✓ Нарушение чувствительности (парестезии) в плечевом поясе и в верхних конечностях
- ✓ Здесь же - ограничение движений
- ✓ Трофические нарушения в кистях
- ✓ Патологическое напряжение шейных мышц



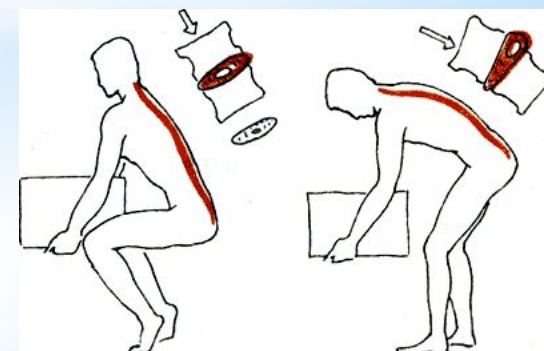
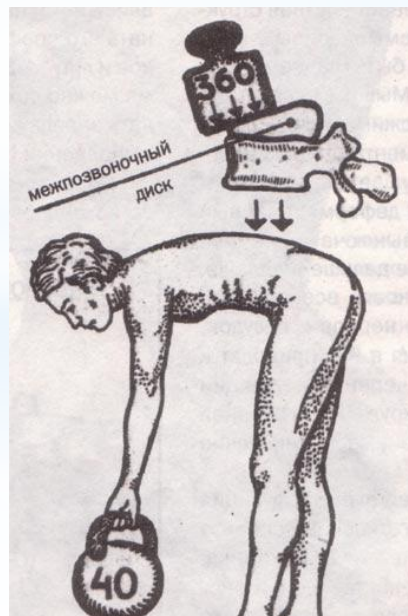
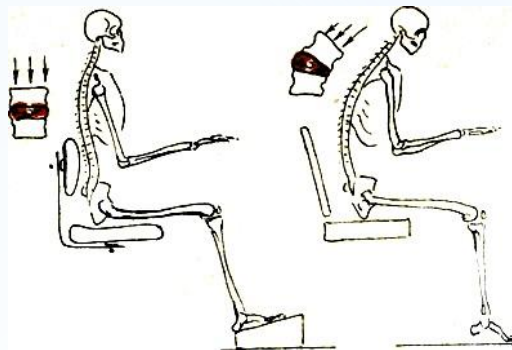
Реже всего встречается остеохондроз в грудном отделе. Но именно для этой локализации больше всего подходит определение - болезнь-хамелеон.

- ✓ Боль в спине (дорсалгия)
- ✓ Кожные парестезии в виде похолодания, жжения покалывания в области грудной клетки и живота
- ✓ Одышка
- ✓ Боли в сердце, ощущение сердцебиения
- ✓ Боли в животе.

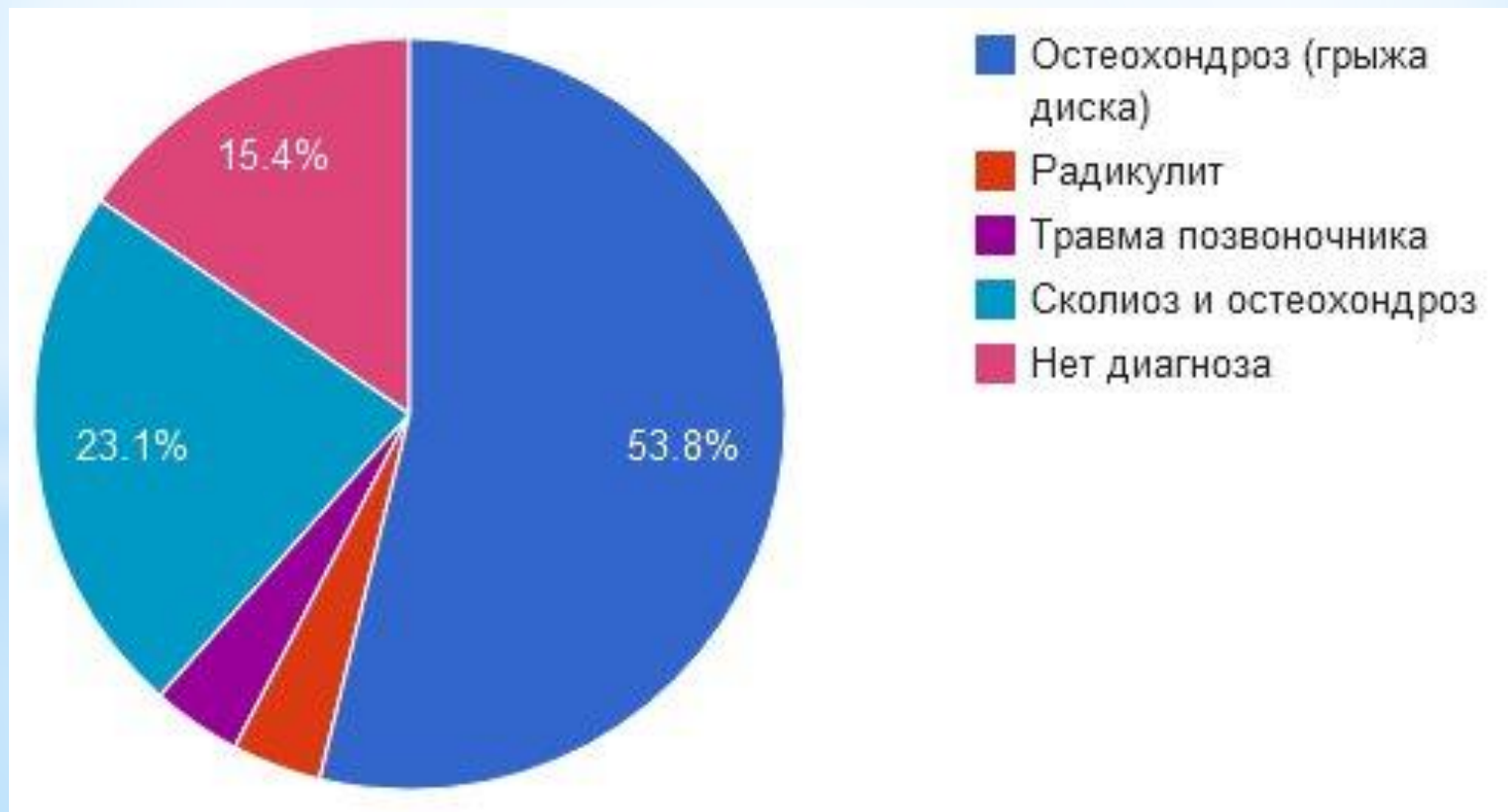


Поясница чаще всего поражается при остеохондрозе, так как этот отдел берет на себя максимум статических и динамических нагрузок при передвижении, поднятии тяжестей, поддержания фиксированного положения тела. Типичные признаки остеохондроза поясничного отдела:

- ✓ Боль в пояснице
- ✓ Боль в нижних конечностях
- ✓ Различные виды нарушения чувствительности в пояснице и в нижних конечностях
- ✓ Двигательные расстройства, нарушение походки
- ✓ Патологическое напряжение мышц поясницы
- ✓ Нарушение трофики кожи и мышц нижних конечностей
- ✓ Нарушения функции тазовых органов - недержание мочи и кала



Согласно медицинской статистике заболеваемость остеохондрозом растёт год от года. По оценкам различных специалистов до 85% взрослого населения России сталкиваются с данным заболеванием. Как правило, оно возникает в наиболее трудоспособном возрасте 25 - 50 лет. Ещё 15-20 лет назад остеохондроз считался заболеванием пожилых людей, а теперь все чаще встречается в юношеском и даже детском возрасте.

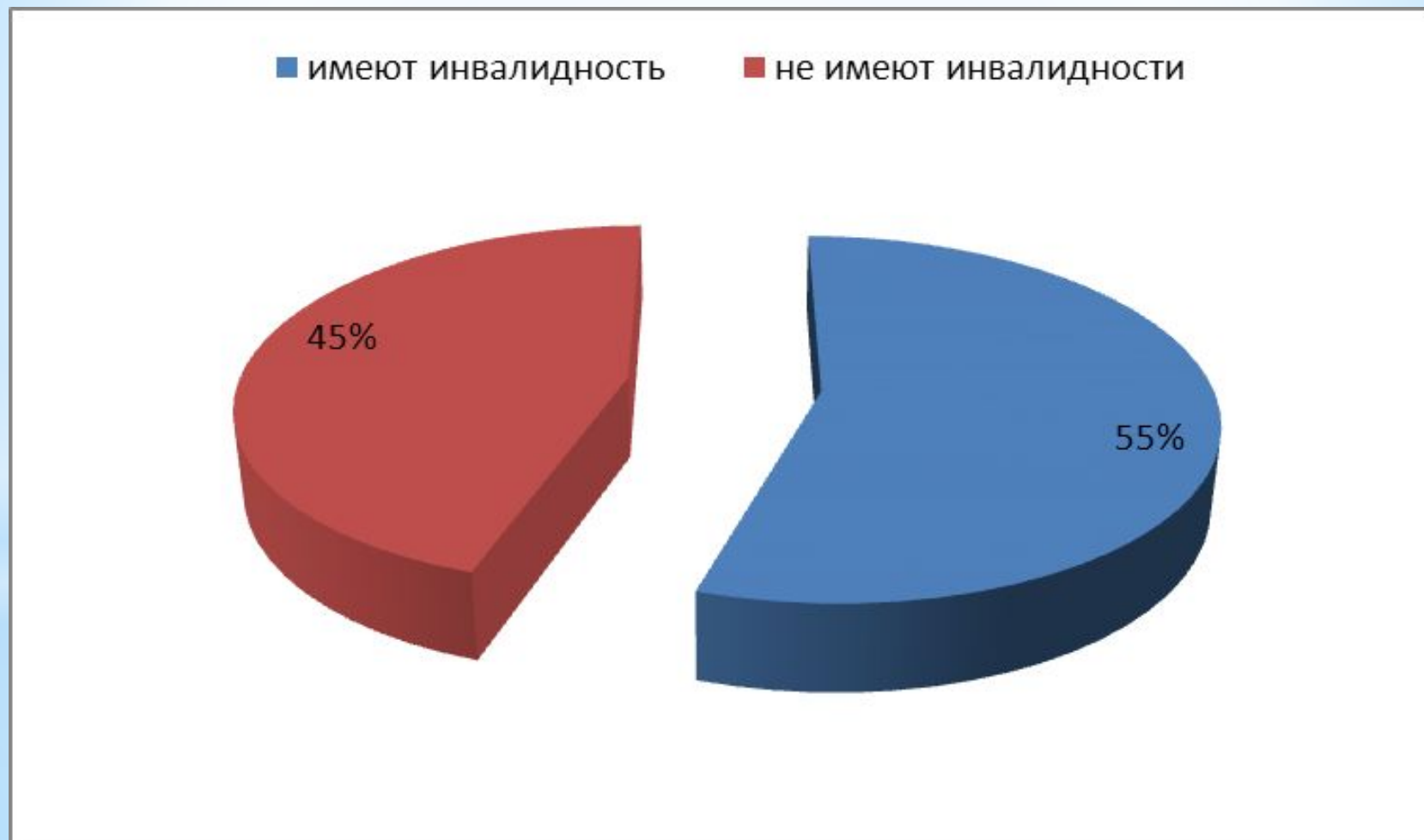


# Результат опроса 4969 больных остеохондрозом

В каком возрасте у вас обнаружился  
остеохондроз?

- ☐ от 25 до 35 лет (41%, 2 035 голосов)
- ☐ до 25 лет (27%, 1 343 голосов)
- ☐ от 36 до 45 лет (20%, 979 голосов)
- ☐ от 46 до 55 лет (8%, 399 голосов)
- ☐ после 55 лет (4%, 213 голосов)

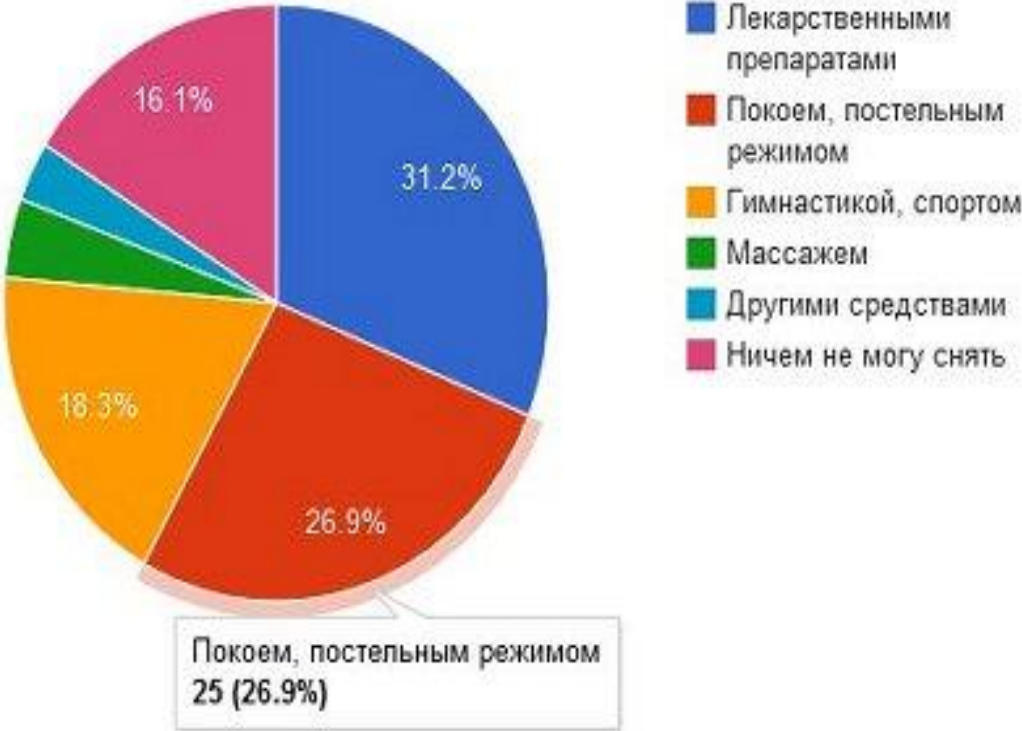
Проблема остеохондроза позвоночника является не только медицинской, но и социально - экономической. Данные анкетирования показывают, что 45% пациентов из общего числа находятся на инвалидности по данному заболеванию.



Статистика опроса "Боли в каком отделе позвоночника Вас беспокоят?", на основе пользователей выбравших ответ "Мужской" из контрольного опроса



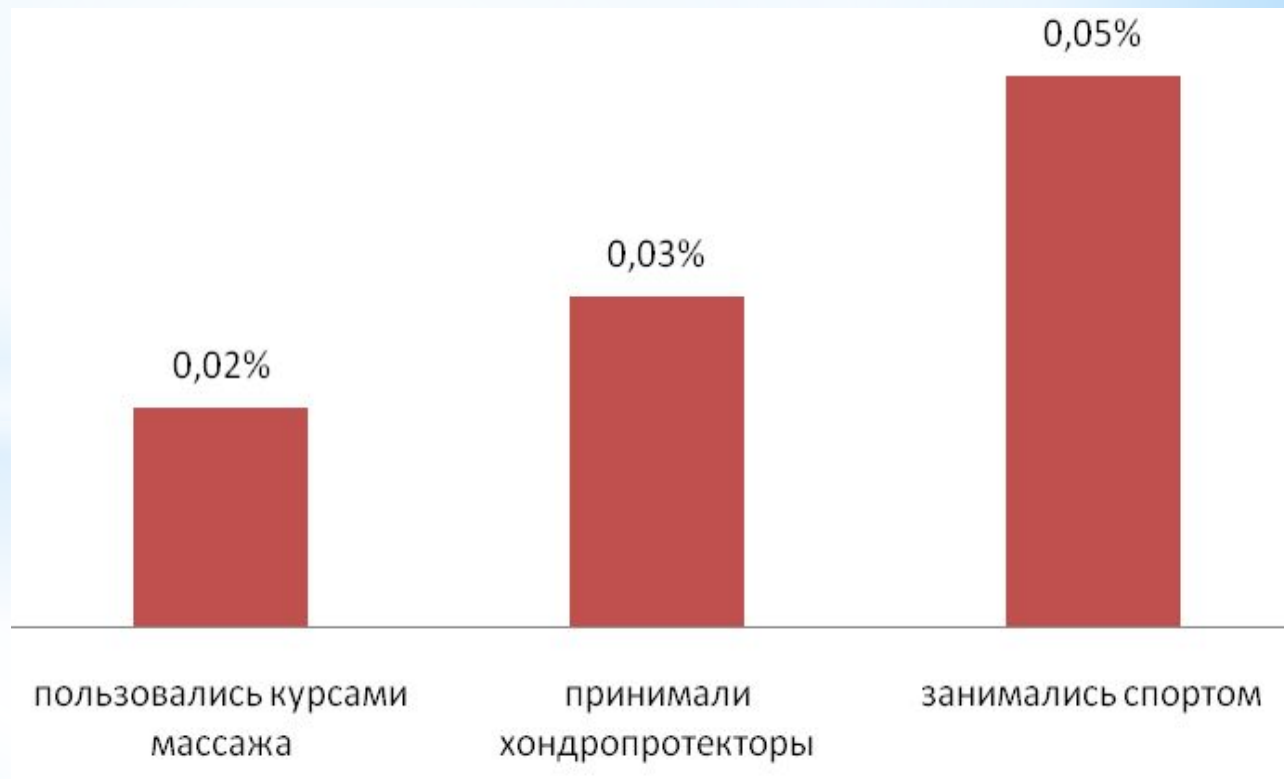
Статистика опроса "Как Вы снимаете боль в спине?", на основе пользователей выбравших ответ "Остеохондроз (грыжа диска) " из контрольного опроса



Анализ проведения профилактических мероприятий пациентов с остеохондрозом позвоночника показал, что только 0,5% осуществляли профилактику данного заболевания.

- прием хондропротекторов в целях профилактики (0,05%);
- проведение курсов массажа (0,02%);
- занятие физической культурой (0,03%).

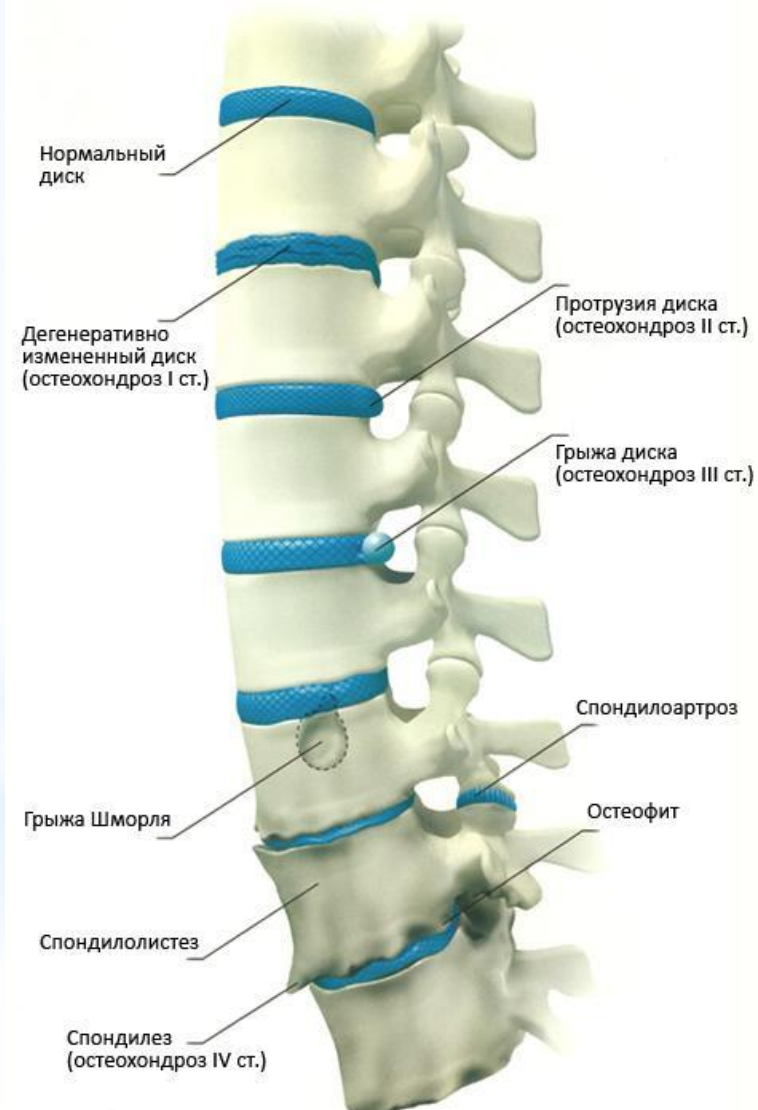
Можно сделать вывод, что основная масса пациентов с остеохондрозом позвоночника никогда не проводили профилактики данного заболевания.



Столь массовая заболеваемость связана с тем, что современный человек ведёт малоподвижный, сидячий образ жизни. Основными причинами этого недуга являются:

- ✓ малоподвижный образ жизни;
- ✓ избыточный вес
- ✓ нарушение обмена веществ в организме неправильное питание;
- ✓ наследственная предрасположенность;
- ✓ возрастные изменения, врожденные дефекты позвоночника;
- ✓ различные травмы позвоночника;
- ✓ нарушение осанки, избыточная подвижность сегментов позвоночного столба,
- ✓ профессиональные вредности (неудобные позы, чрезмерные физические нагрузки, хим. вещества);
- ✓ перегрузки позвоночника -

#### ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ



# Факторы риска, предрасполагающие к развитию остеохондроза:

1. Наследственность.
2. Производственные статодинамические перегрузки, особенно в неудобных позах, с воздействием вибрации и неблагоприятных метеофакторов; незнание элементарных эргономически обоснованных приемов производственных операций, а также правил гигиены, положений тела и движений в быту.
3. Гиподинамия; отсутствие регулярных занятий физкультурой, умеренной физической активности; резкие изменения физических нагрузок; эпизодические значительные физические нагрузки у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.
4. Нарушение осанки (сколиоз, кифосколиоз, сутулость); асимметрия, гипертонус.
5. Частые простудные заболевания, ожирение, болезни желудочно-кишечного тракта.
6. Злоупотребление алкоголем, курение, а также пристрастие к жареной, копченой пище, соленьям, пряностям и к продуктам, богатым пуриновыми основаниями

# Профилактика остеохондроза:

- своевременная профилактика искривлений позвоночника и нарушений осанки, массаж;
- ортопедический режим, эргономика;
- активный образ жизни, физ. активность;
- борьба с лишним весом;
- профилактика травм и ушибов позвоночника;
- правильное питание, приём хондропротекторов;
- лечебная физкультура;
- отказ от вредных привычек;
- профилактика/своевременное лечение инфекционных заболеваний
- недопущение переохлаждения;

# Диета для профилактики остеохондроза

Питание при остеохондрозе позвоночника имеет несколько главных целей:

- Борьба с лишним весом (это фактор риска дегенеративных изменений в межпозвонковых дисках, так как при избыточном весе значительно увеличивается нагрузка на все отделы позвоночного столба, и патологические процессы начинают быстро прогрессировать);
- Насыщение организма необходимыми микроэлементами, витаминами и другими веществами, например, гликозаминогликанами;
- Профилактика обезвоживания (потеря молекул воды тканями межпозвоночных дисков приводит к их высыханию, утере эластичности, растрескиванию и разрушению);
- Замедлить дегенеративные процессы в позвоночнике.

# Рекомендуется употребление следующих продуктов и веществ:

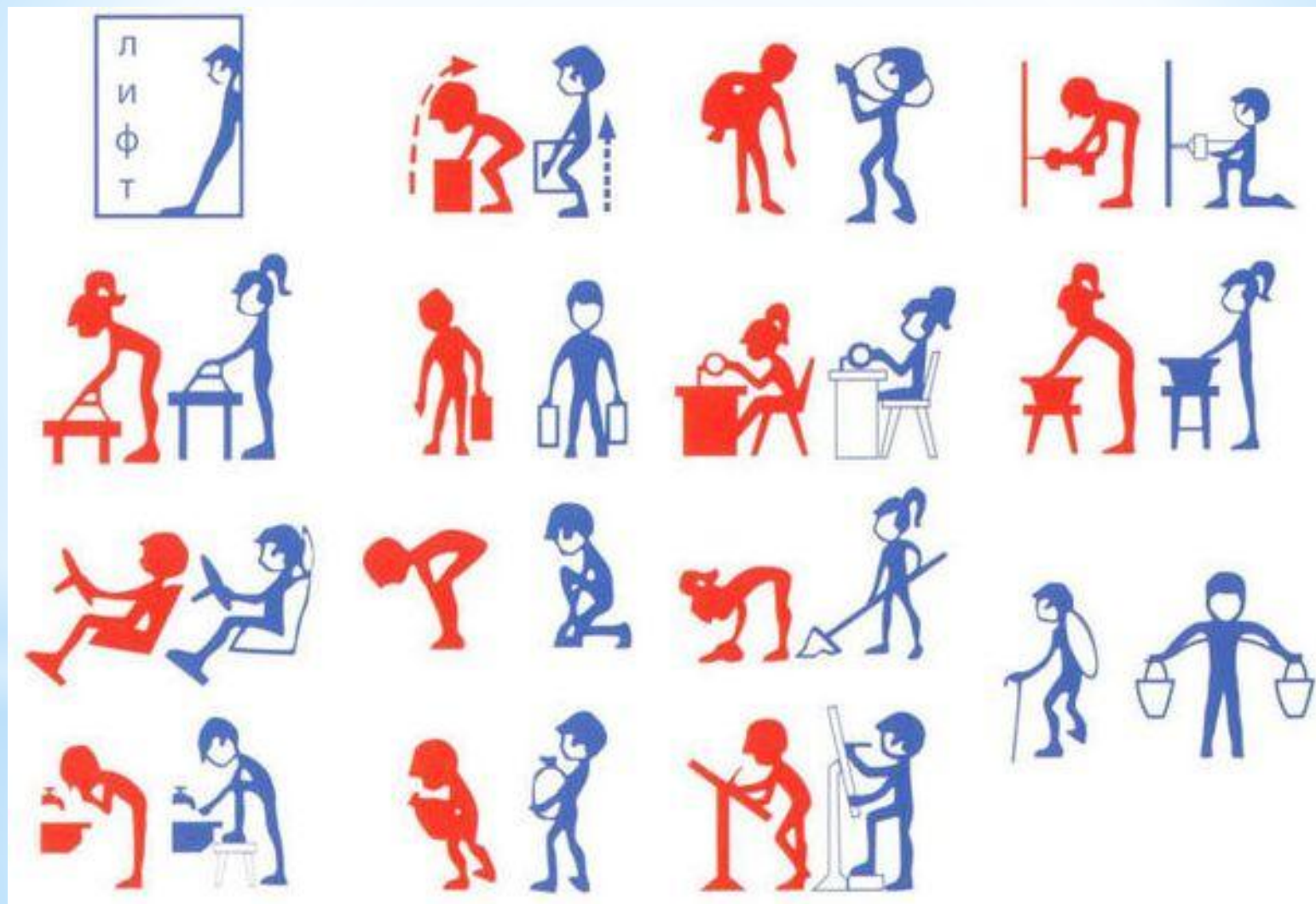
- ❑ Студень, холодец, заливная рыба, хаш, здесь содержится большое количество мукополисахаридов - хондропротекторов, которые участвуют в синтезе хрящевой ткани позвоночника.
- ❑ Фруктовое желе, которое, помимо богатого мукополисахаридами желатина, поставляет в организм множество различных витаминов, это идеальный десерт для больных остеохондрозом.
- ❑ Для сохранения и укрепления структуры костной ткани особо важно наличие в рационе необходимого количества минералов (кальция, магния, марганца, фосфора) и витаминов (А, С, D, группы В).
- ❑ Следить надо и за получением достаточного количества жидкости. Ее недостаток приводит к дегидратации межпозвонковых дисков, что нередко инициирует первые

- Кальций содержится в твердых сырах, твороге, молоке, бобовых, миндале и листьях салата, шпинате. При остеохондрозе они являются неременной частью диеты.
- Кальций полноценно усваивается только при наличии витамина D, источником которого являются яйца, морская рыба, сливочное масло. Для синтеза этого важнейшего витамина в организме пациентам рекомендуют прием солнечных ванн.
- Для сохранения кальция в костной ткани и предупреждения его вымывания обязательным условием является наличие магния. Он содержится в орехах, огурцах, авокадо, семенах подсолнуха.
- Фосфор в организм поставляют рыба, горох, соя, белокочанная капуста, отруби.
- Источником марганца могут быть яичные желтки, творог, куриное мясо, орехи, картофельная кожура, бананы, лук, бобовые.
- Другой важнейший элемент - витамин А - содержится в сырых яйцах, рыбе, печени, тыкве, моркови и дыне.
- Максимальное количество витаминов группы В можно получить при потреблении красного мяса (говядины и свинины), морепродуктов, молока, грибов и круп.
- Витамин С (аскорбиновая кислота) есть в свежих фруктах, цитрусовых. При длительном хранении и в результате термической обработки его количество уменьшается до нескольких раз.
- Потребление овощей и фруктов вообще является одним из самых важных условий лечебного питания при остеохондрозе. Их можно употреблять сырыми или готовить салаты. лучшей заправкой для которых станет оливковое масло.

# Не рекомендуется употребление следующих продуктов и веществ:

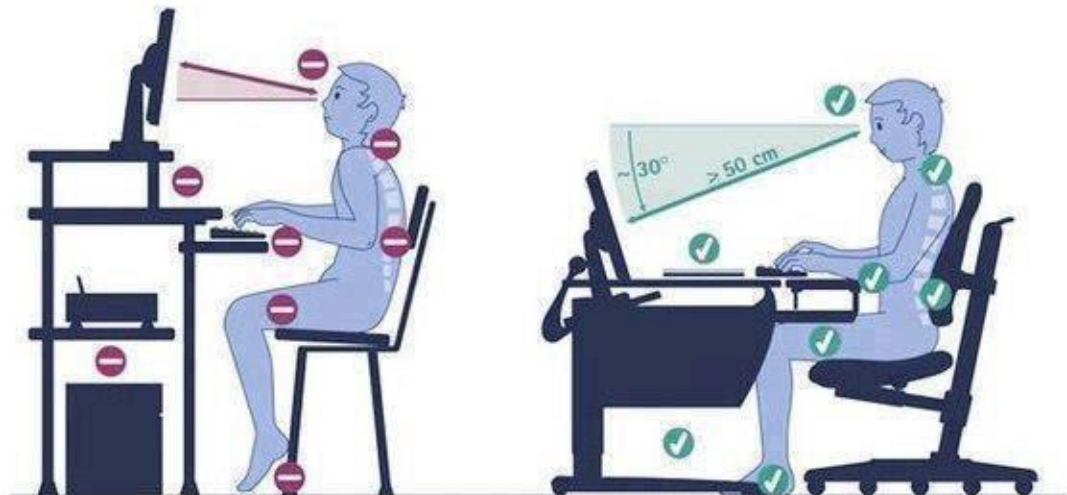
- ☐ Соль;
- ☐ Маринады;
- ☐ Соления;
- ☐ Острые приправы;
- ☐ Полуфабрикаты;
- ☐ Сахар;
- ☐ Сладкие шипучие напитки;
- ☐ Кофе;
- ☐ Консерванты;
- ☐ Искусственные добавки;
- ☐ Сократить количество жирной пищи

# Ортопедический режим для профилактики остеохондроза



## Как правильно сидеть

- ✓ Избегайте слишком мягкой мебели. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться сидельными буграми, а это возможно только на жестких сиденьях.
- ✓ К той мебели на которой вам приходится сидеть подолгу предъявляются следующие требования:
- ✓ Высота стула, кресла должна регулироваться или соответствовать длине голени - надо чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуется подставить под ноги скамеечку.
- ✓ Максимальная глубина приблизительно  $2/3$  длины бедер.
- ✓ Под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать.
- ✓ Если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15 - 20 мин. немного размяться, поменять положение ног.
- ✓ Следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула.
- ✓ Сидите прямо придерживаясь оси позвоночника не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище,
- ✓ чтобы не напрягать мышцы тела.



Если по роду деятельности вам приходится подолгу читать, сделайте приспособление на столе (пюпитр) поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу (чтобы верхнюю часть туловища вам не надо было наклонять вперед).

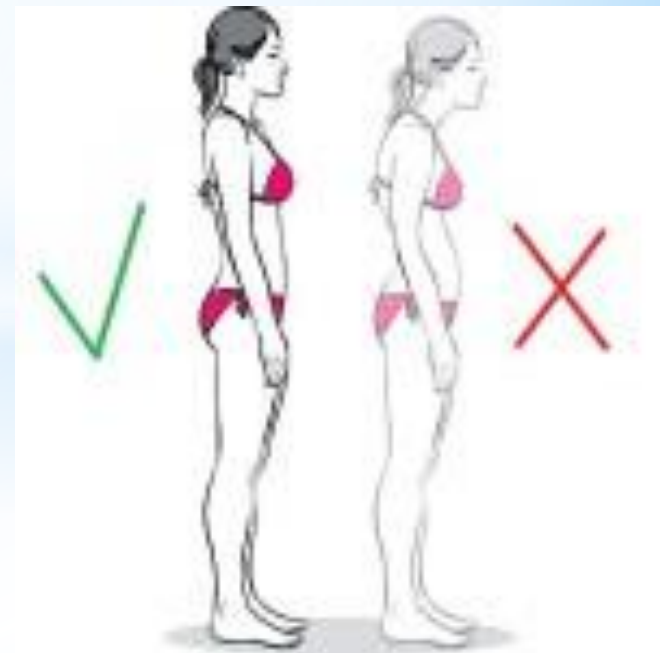
За рулем автомобиля старайтесь сидеть без напряжения. Важно чтобы спина имела хорошую опору. Для этого между поясницей и спинкой кресла положите тонкий валик, что позволит сохранить поясничный прогиб. Голову держите прямо. После нескольких часов вождения выйдите из машины и сделайте элементарные гимнастические упражнения: повороты, наклоны, приседания - по 8-10 раз каждое.

Перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидели 1-1,5 часа, откиньтесь на спинку стула или кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов.



## Как правильно стоять

- ✓ Когда человек долго стоит, позвоночник испытывает значительные нагрузки, особенно поясничный его отдел.
- ✓ Меняйте позу через каждые 10-15 мин., опираясь при этом то на одну то на другую ногу, это уменьшит нагрузку на позвоночник.
- ✓ Если есть возможность ходите на месте, двигайтесь.
- ✓ Время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх, сделайте глубокий вдох. Этим можно несколько снять усталость с мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.
- ✓ Если вы моете посуду, гладите белье, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящик. Страдающим остеохондрозом гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так чтобы не приходилось низко наклоняться.
- ✓ Во время уборки квартиры, работая с пылесосом также старайтесь низко не наклоняться, лучше удлините шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, под столом встаньте на одно колено.
- ✓ Чтобы поднять предмет с пола опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о стул или стол. Так вы не перегружаете поясничный отдел позвоночника



## **Как правильно поднимать и перемещать тяжести**

- Одна из основных причин обострения остеохондроза и образования грыж межпозвоночного диска, особенно в пояснично-крестцовом отделе, - подъем и перенос тяжестей. Остро, неожиданно возникает боль в пояснице в тех случаях, когда поднимают тяжести резко, рывком, а затем переносят тяжелый предмет в сторону, поворачивая при этом туловище.
- Тяжелую ношу не носите в одной руке, особенно на большое расстояние, чтобы не перегружать позвоночник, разделите груз и несите его в обеих руках. Недопустимо держать тяжесть, резко сгибаться и разгибаться (наклоняться назад).
- Вообще больному с остеохондрозом поднимать и переносить тяжести более 15 кг. нежелательно. Советую приобрести тележку или сумку на колесиках.
- Для переноски тяжестей на значительные расстояния очень удобен рюкзак с широкими лямками. Вес полного рюкзака распределяется на вес позвоночника, да и руки остаются свободными.
- Но если уж приходится поднимать тяжелое, соблюдайте следующие правила:
- Наденьте, если у вас есть, пояс штангиста или любой широкий пояс;
- Присядьте на корточки, при этом спина должна быть прямой, шея выпрямлена;
- Ухватив двумя руками тяжесть поднимайтесь, не сгибая спину.

## Как правильно лежать

- ✓ Спать лучше не на мягкой постели, но и не на досках. Постель должна быть полужесткой, чтобы тело, когда человек лежит на спине, сохраняло физиологические изгибы (шейный лордоз, грудной кифоз и поясничный лордоз). Для этого:
- ✓ На всю ширину кровати или дивана положите щит, а сверху поролон толщиной 5-8 см. Накройте его шерстяным одеялом и стелите простыню.
- ✓ При отдаче боли в ногу можно под коленный сустав подкладывать валик из пледа - это уменьшает растяжение седалищного нерва и снимает боль в ноге.
- ✓ Когда болит спина многие пациенты предпочитают спать на животе. Чтобы поясница сильно не прогибалась, что вызывает еще большую боль, под низ живота подкладывайте небольшую подушку.
- ✓ Любителям сна на боку можно спать, положив одну ногу на другую, а руку - под голову.
- ✓ Встать с постели утром больным с острыми проявлениями остеохондроза бывает очень трудно. Поступайте так:
- ✓ сначала сделайте несколько простых упражнений руками и ногами;
- ✓ затем если вы спите на спине, повернитесь на живот;
- ✓ опустите одну ногу на пол;
- ✓ опираясь на эту ногу и руки, перенесите вес тела на колено и постепенно вставайте, не делая резких движений.
- ✓ И еще один совет. Тем кто любит баню, предпочтительнее сухой пар (сауна), а во время обострения и от сауны придется отказаться.

# Профилактика остеохондроза шейного отдела позвоночника

Родители часто говорят расхожую фразу, обращенную к малышам: "Не верти головой!" Я призываю к обратному: непременно вертите головой. В любом возрасте. Только так вы сможете избежать опасного заболевания - остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Шея предназначена природой не только для того, чтобы удерживать голову и поворачивать ее в разные стороны, что, кстати, с годами для людей нетренированных, не следящих за своим здоровьем, становится делом довольно сложным. Через область шеи проходят спинной мозг, артерии, питающие головной мозг, нервные корешки и стволы, осуществляющие нервную связь с руками, сердцем, легкими.

Постоянная статическая нагрузка нередко приводит к развитию ниже-шейного остеохондроза.



Так как же предотвратить возникновение недуга и укрепить эту группу мышц, удерживающую межпозвоночные диски? Конечно выполняя специальные физические упражнения:

- Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд.
- Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).
- Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Выполните упражнение не менее 5 раз.
- Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево.
- Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.
- Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).
- Эти упражнения рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также выполнять их в течение рабочего дня. Делать их можно и сидя и стоя.
- Выполнение упражнений в течение длительного времени - надежная профилактика остеохондроза шейного отдела позвоночника.
- Однако совершать круговые вращательные движения головой нельзя ни в коем случае. Это может привести к травме.

## Особенности профилактики остеохондроза грудного отдела позвоночника:

Боль, возникающая время от времени в грудном отделе позвоночника, знакома каждому, кто занимается тяжелым физическим трудом.

Как правило, эти болезненные, неприятные ощущения служат первым признаком того, что в организме начинает развиваться достаточно неприятное заболевание - остеохондроз грудного отдела позвоночника. Часто этот недуг поражает и представителей так называемых сидячих профессий: офисных работников.

Но совсем не обязательно, что у вас, даже если вы каждый день перетаскиваете тяжелые предметы или вынуждены длительное время сидеть за письменным столом, возникает остеохондроз.

Надежная преграда болезни - правильная осанка. Формировать ее желательно с раннего возраста. Но можно этим заняться и в 30-40 лет. Спину при ходьбе старайтесь держать прямой, плечи - расправленными.

Если вы к тому же будете регулярно выполнять приведенные ниже упражнения, развивающие и поддерживающие тонус мышц спины и живота, обеспечивающие нормальную подвижность всех сегментов грудного отдела позвоночника, то остеохондроз отступит:

1. И. п. - делая вдох, встаньте прямо, руки вниз, ноги вместе. Вытяните руки вверх - выдох. Прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох. Затем опустите руки, наклонитесь вперед, чуть скруглив спину; опустите плечи и голову - выдох. Повторите 8-10 раз.

2. И. п. - сидя на стуле. Заведите руки за голову - вдох, максимально прогнитесь назад 3-5 раз, опираясь лопатками о спинку стула, - выдох.

3. И. п. - встаньте на четвереньки. Максимально прогните спину и задержитесь на 2-3 секунды в этом положении. Голову держите прямо. Вернитесь в и. п. и снова проделайте то же упражнение 5-7 раз.

4. И. п. - лягте на живот и упритесь руками в пол. С силой максимально прогнитесь назад, стараясь оторвать корпус от пола.

5. И. п. - лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, пытаясь максимально поднять вверх голову и ноги.

Эти упражнения, разгружающие грудной отдел позвоночника, советуем выполнять на протяжении дня во время коротких перерывов в работе. В упражнениях 3-5 - дыхание произвольное. Последние два упражнения выполняйте 5-8 раз. Их можно включать в утреннюю гимнастику. Очень полезно выполнить несколько движений после работы. Главное, профилактический комплекс делать ежедневно, тогда вы надежно застрахуете себя от остеохондроза.

Легко и просто выполняется и другой комплекс для профилактики остеохондроза в грудном отделе позвоночника:

1. Вам нужно выбрать стул с низкой спинкой, чтобы на нее опирались лопатки. Максимально прогнуться назад, желательно увидеть при этом стену у себя за спиной. Прогнуться на вдох - пауза с задержкой дыхания, равная вдоху, затем на выдохе вернуться в исходное положение.

Повторить 10-15 раз.

2. Встать в дверном проеме. Ладони положить на верхний косяк, полусогнутые локти положить на боковые. Опираясь на руки, прогнуться вперед, запрокидывая назад голову. Дыхание ровное. Число упражнений - произвольное.

3. В положении сидя: руки сложить между коленей или «в замок». На вдох - наклон туловища в сторону, на выдох - выпрямиться, затем повторить наклон (на вдох) в другую сторону.

# Особенности профилактики остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника

Лежать на полужесткой постели, подкладывая под колени ватно-марлевый валик с целью расслабления мышц.

Покой и специальные положения и упражнения создают условия для разгрузки поясничного отдела позвоночника в этом периоде и улучшения состояния.

При подборе физических упражнений для занятий лечебной гимнастикой в острой и подострой стадиях необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Упражнения следует выполнять в исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку и стоя на четвереньках, т. е. при полной разгрузке позвоночника, так как в этих случаях внутри дисковое давление снижается вдвое.

- В острую и подострую стадии противопоказаны упражнения, направленные на разгибание поясничного отдела позвоночника, так как усиление давления на задние отделы фиброзного кольца и богато иннервированную заднюю связку и нервные корешки проявляется сильным болевым синдромом.

- Противопоказаны упражнения, связанные с наклонами туловища вперед более чем на 15-20°. Такие наклоны способствуют значительному повышению внутри дисковое давления, смещению диска, растяжению фиброзных тканей и мышц поясничной области. Упражнения не рекомендуется при нестойкой ремиссии.

- Хороший эффект оказывают упражнения, направленные на вытяжение позвоночника по его оси. При этом увеличиваются межпозвоночные промежутки и диаметр межпозвоночных отверстий, что способствует декомпрессии нервных корешков и окружающих его сосудов.

- Активные движения, направленные на увеличение подвижности в позвоночнике рекомендованы только при здоровом позвоночнике.

- Для стабилизации осложненного позвоночника, укрепления мышц туловища, тазового пояса и конечностей используют физические упражнения статического характера, вначале с малой экспозицией (2-3 секунды), а затем с нарастающей.

Лечебная гимнастика должна быть направлена на тренировку и укрепление мышц живота, спины, ягодиц и длинных разгибателей бедра. Увеличение силы и тонуса мышц живота приводит к увеличению внутрибрюшного давления, благодаря чему часть сил, воздействующих на нижние межпозвоночные диски, передаются на дно таза и диафрагму. Этот механизм способен уменьшить давление, приходящееся на межпозвоночный диск приблизительно на 30 %.

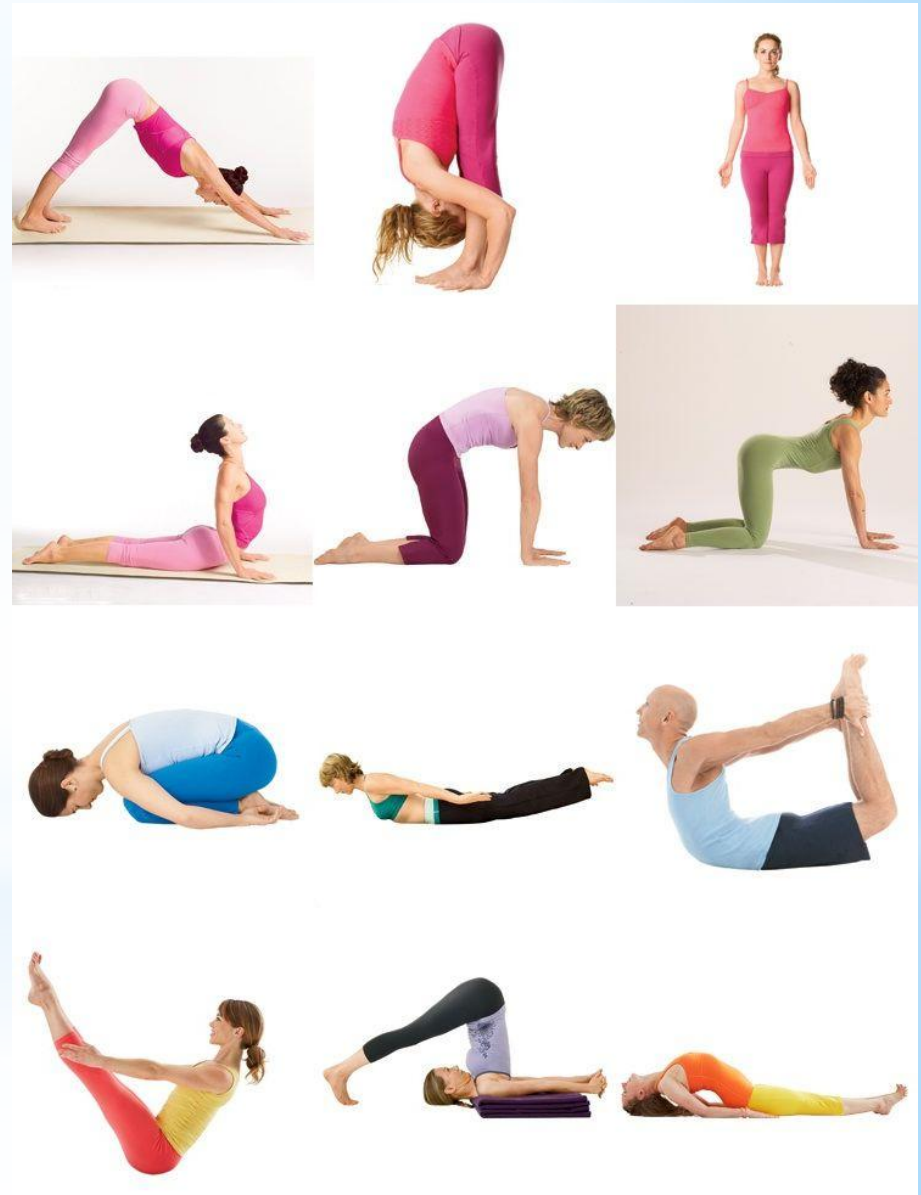
Другим следствием увеличения силы мышц брюшного пресса является стабилизация позвоночника, который сам по себе не является стабильной структурой. В поясничной области позвоночник поддерживается сзади выпрямителем туловища, в переднебоковом отделе поясничной мышцей, а спереди - внутрибрюшным давлением, создаваемым напряжением мышц живота. Чем сильнее эти мышцы, тем больше силы, стабилизирующие пояснично-крестцовый отдел позвоночника.

При выполнении физических упражнений, например можно фиксировать поясничный отдел позвоночника поясом штангиста или ортопедическим корсетом. Ношение ортопедического корсета снижает внутридисковое давление на 24 %.

Для профилактики остеохондроза очень хорошо подходят комплексы йоги



Йога изобилует профилактическими упражнениями, можно с легкостью подобрать то что Вам подходит.



# Список литературы и интернет источников.

Ю.И.Курпан, Е.А. Таламбум, Л.Л. Силин "Движения против остеохондроза позвоночника"

<https://ru.wikipedia.org>

[http://dolgolet-i-zdor.ucoz.ru/index/kak\\_sebja\\_vesti/0-26](http://dolgolet-i-zdor.ucoz.ru/index/kak_sebja_vesti/0-26)

[http://bookz.ru/authors/boris-djerelei/nastol\\_n\\_187/page-2-nastol\\_n\\_187.html](http://bookz.ru/authors/boris-djerelei/nastol_n_187/page-2-nastol_n_187.html)

<http://klinika-osanki.ru/main/articles/osteohondroz.-lechenie-osteohondroza.html>

<http://moyaspina.ru/kakie-osnovnye-simptomy-osteohondroza-pozvonochnika>

<http://medlec.org/lek-153128.html>

<http://pozvonki.com/main/pravilnoe-pitanie/#ixzz465SBIf00>

<http://moyaspina.ru/raznoe/principy-pitaniya-pri-osteohondroze>

Министерство здравоохранения Свердловской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«Свердловский областной медицинский колледж»

# Первичная профилактика ОСТЕОХОНДРОЗА

Выполнил студент 303 группы

Отделения «Лечебное дело»

Жуков Данила

Руководитель

Бодрова З.И.

2016 год