

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН ДАГЕСТАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Медицинская реабилитация при остеохондрозе

Выполнил: Студент 401 гр. Лечебного факультета

Алибекгаджиев Омар

Преподаватель: Шахназарова Заира Абдуллаевна

Определение

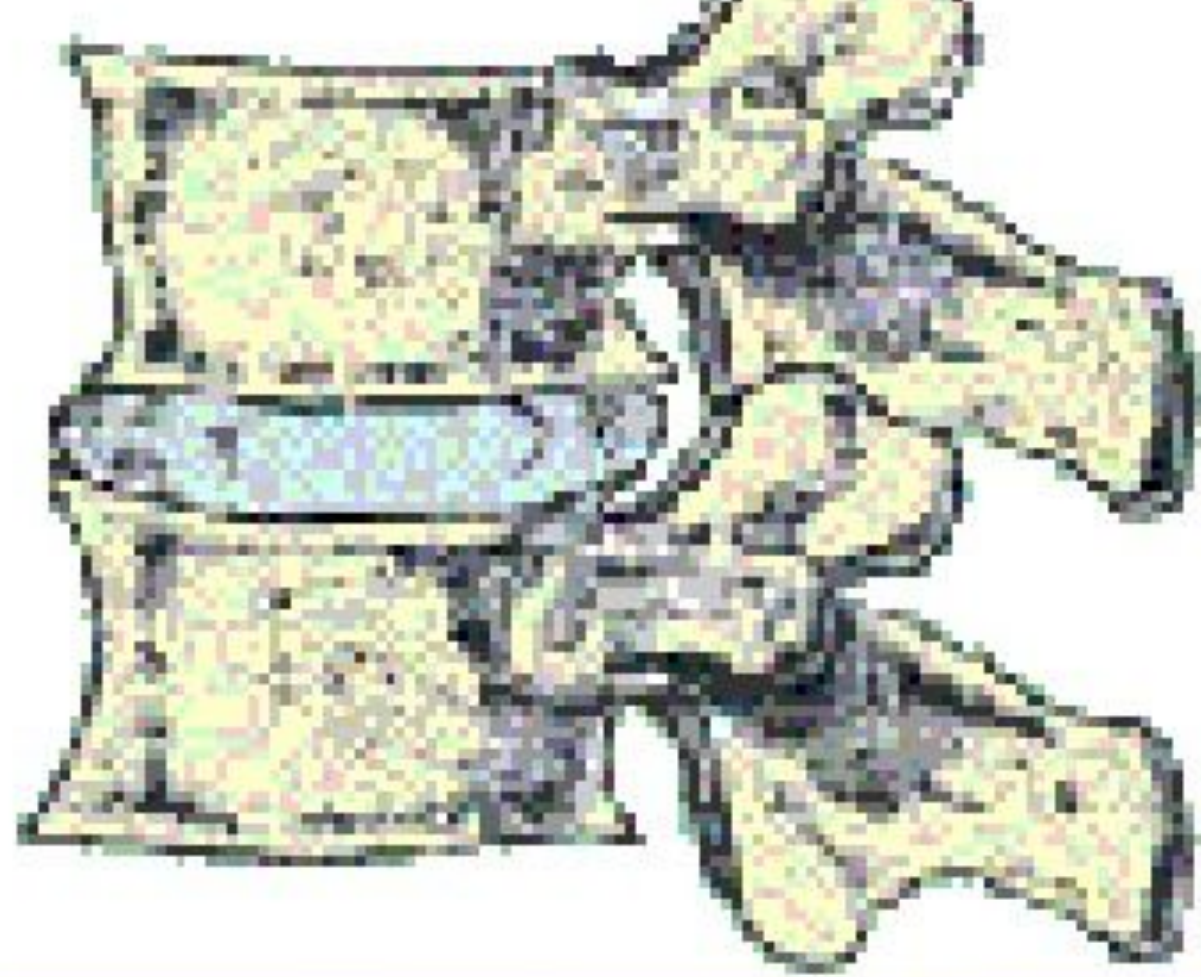
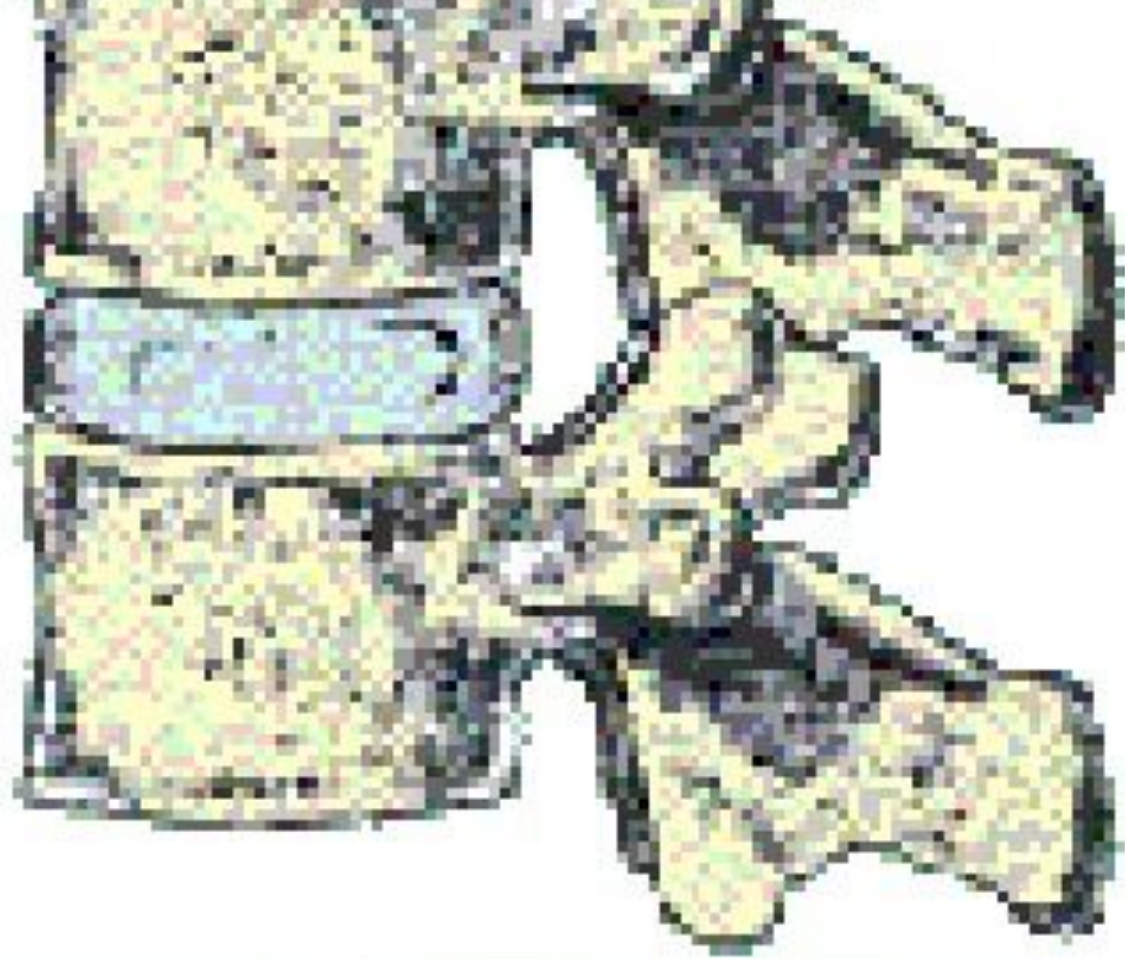
- Остеохондроз – прогрессирующее заболевание позвоночника, в основе которого лежат дегенеративно-дистрофические изменения в телах позвонков и межпозвоночных дисках, обусловленные снижением функции мышц, однообразием позы, низкой общей физической активностью и неполноценным питанием

ЭТИОЛОГИЯ

- Травмы (последствия переломов и т. д.)
- Микротравмы (сотрясения позвоночника, однотипные движения, вынужденное положение)
- Аномалии развития (незаращение дужек, люмбализация, сакрализация), вызывающие нестабильность позвоночника
- Ревматоидное поражение (особенно при распространённом О\Х)
- Аутоиммунные нарушения (появление аутоантител при коллагенозе, содержащихся в дисках)
- Сосудистые нарушения (изменения трофики диска вследствие нарушения микроциркуляции)

Патогенез

Дегенерация МПД начинается с уменьшения гидрофильности пульпозного ядра вследствие снижения количества кислых мукополисахаридов. Это приводит к нарушению амортизации, уменьшению высоты МПД, происходит перемещение пульпозного ядра в пределах диска. При движениях позвоночника в момент разгибания тело вышележащего позвонка смещается кзади. Это смещение называют псевдоспондилолистезом, а состояние – нестабильностью позвоночника.



- нормальный неизменённый позвоночный сегмент

- снижение высоты межпозвонкового диска

Стадии развития

- **Первая стадия**

- Начинаются деструктивные процессы в костно-хрящевой ткани позвонков. Как правило, на этой стадии остеохондроза шейного отдела симптомы слабо выражены. Больные или вообще не замечают их или не связывают с заболеваниями позвоночника, а приписывают стрессам и переутомлению.

- **Вторая стадия**

- Начинается уменьшение высоты диска, на его поверхности появляются трещины. Симптомы шейного остеохондроза на этой стадии проявляются в постоянных болях, слабости, онемении отдельных участков лица.

- **Третья стадия**

- Образуются грыжи дисков, повреждаются шейные сосуды и мышцы. У больного появляются головокружения, боли в затылочной части головы.

- **Четвертая стадия**

- Появляются остеофиты – разрастания костной ткани, защищающие позвонки от нагрузки, что приводит к ущемлению нервов. Это приводит к скованности движений и повреждению соседних суставов.

Стадии остеохондроза



Клиника

- К наиболее распространенным и характерным симптомам остеохондроза относят следующие:
- Болевые ощущения в спине, шее, пояснице, плечевом поясе, области ребер;
- Дискомфорт, скованность движений туловища, возникающие при некоторых положениях тела, наклонах, поворотах, повышенном мышечном напряжении;
- Чувство онемения верхних и нижних конечностей;
- Мышечный и суставный дискомфорт, мышечные спазмы;
- Головные боли, головокружения, повышенная утомляемость;
- Боли в области сердца;
- Нарушение чувствительности рук;
- Мышечная гипотония

Классификация

- Классификаций остеохондроза существует достаточно много. Каждый врач выбирает наиболее приемлемую для себя. Наиболее часто используются следующие классификации:
- Классификация по поражению отделов позвоночника:
- Шейный остеохондроз;
- Грудной остеохондроз;
- Поясничный остеохондроз;
- Крестцовый остеохондроз;
- Обширный (распространенный) остеохондроз – поражает 2 и более отделов позвоночника.

Задачи Физиотерапии

- Купирование боли и воспаления межпозвонковых суставов;
- Снижение мышечного напряжения ;
- Разгрузка позвоночника;
- Повышение физической работоспособности больных;
- Подготовка больных в профессиональной деятельности ;

Противопоказания к физиотерапии

- онкологические заболевания;
- стадия обострения заболевания;
- вынашивание плода на любом сроке беременности;
- кожное заболевание в очаге поражения;
- психические расстройства в стадии обострения (эпилепсия, психозы);
- патологии в работе сердечно-сосудистой системе, печени или почек (гипертоническая болезнь, гломерулонефрит, цирроз печени);
- заболевания кроветворной системы (тромбоэмболия, лейкоз, тромбоцитопения) ;

Физические методы лечения

Анальгетические:

Диадинамотерапия

- Для проведения процедур используют диадинамические токи частотой 50 и 100 Гц и амплитудой от 2-5 до 15-20 мА, применяют на шейный, грудной и поясничный отделы последовательно
- ДН - 2 мин., КП – 3 мин., полярность тока каждую минуту меняют. Силу тока доводят до ощущения безболезненной вибрации , ежедневно, курс – 3-8 процедур.

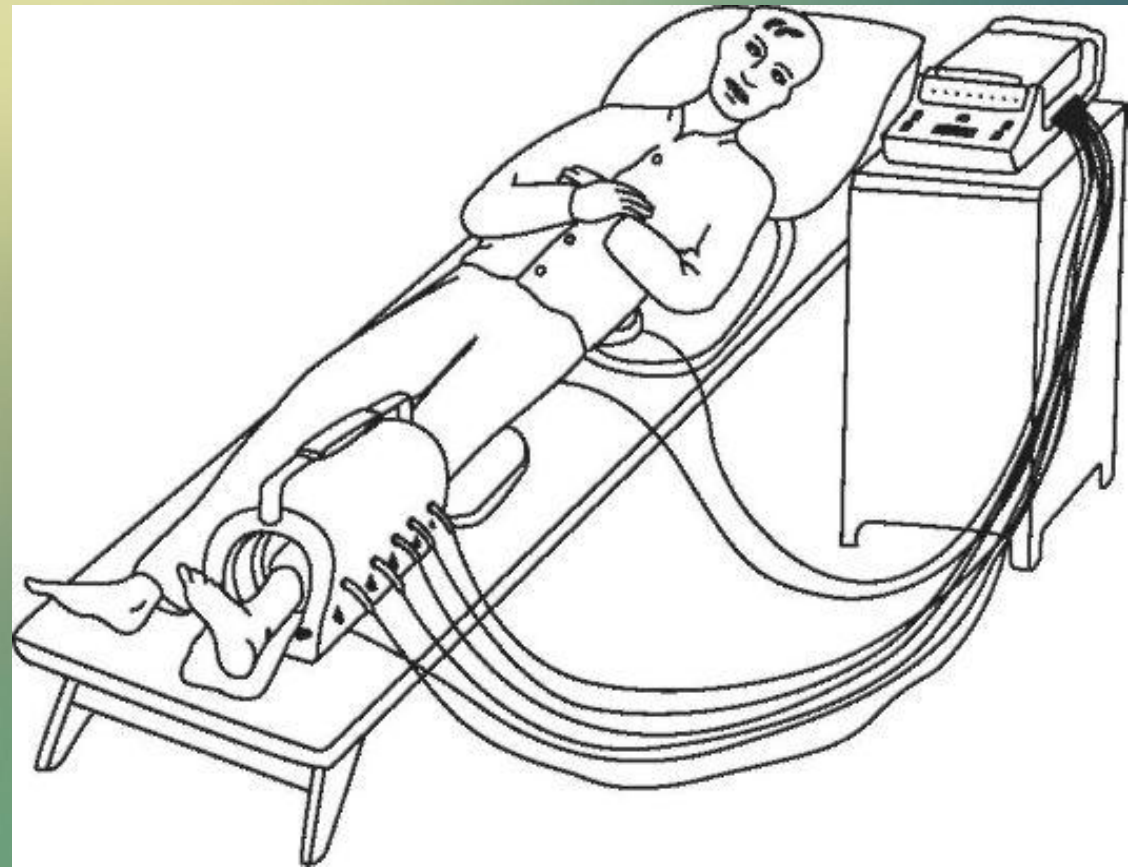
Амплипульстерапия

- Используют переменные синусоидальные токи частотой 5 кГц, модулированные по частоте в диапазоне 10-150 Гц. Электроды помещают паравертебрально соответственно очагу поражения. РР1, РР 3, РР 4.
- Продолжительность воздействия каждым родом работы составляет 3-5 мин. Силу тока доводят до чувства безболезненной вибрации, ежедневно или через день. Курс лечения 8-10 процедур.



Импульсная магнитотерапия

- Электроды индукторы располагают на поверхности кожи в области пораженных мышц. Применяют лабильную методику. Продолжительность проводимых ежедневно или через день процедур составляет 5-15 мин, курс лечения 10-12 процедур.



Противовоспалительные методы:

- Низкочастотная магнитотерапия
- Индукторы располагают на пораженную область позвоночника с зазором 0,5 см или без него. Используют магнитное поле частотой 50 Гц. Магнитная индукция 17-35 мТл. Режим прерывистый или непрерывный, в течении 15 мин, ежедневно или через день. Курс лечения 18-20 процедур.



Красная лазеротерапия

- При повреждении поясничного отдела позвоночника воздействуют на две вертебральные зоны на уровне пораженных корешков и затем на четыре поля по ходу вовлеченных в патологический процесс корешков. Выходная мощность излучения 20-25 мВт, плотность мощности 3-4 мВт/см². Общая продолжительность процедур 12-14 мин, на каждое поле по 2 мин, курс лечения 10-15 процедур.



Фибромодулирующие

- Пелоидотерапия ванны
- Сероводородные ванны
- Радоновые ванны
- Йодобромные (ванны)



Акупунктура

- Классическая акупунктура рекомендована в качестве дополнительного физического метода лечения пациентов с остеохондрозом. Рекомендованная продолжительность курсов 8-12 процедур. Кратность подбирается индивидуально.



Криотерапия

- Суть данной физиотерапевтической процедуры состоит в контакте кожного покрова пациента с охлажденным газом. Может применяться общая и локальная криотерапия.
- В первом случае пациента погружают в ванну с охлажденным газом. Во втором случае воздействие оказывается только на пораженные участки тела. Лечение проводится 15-20-дневными циклами.



Бальнеотерапия

- В качестве физического фактора используется минеральная вода, которая расслабляет мышцы и благотворно влияет на костно-мышечную систему..
- Ванны объемом 200-400 литров, время проведения процедур 15-25 мин ежедневно или через день, курс лечения 10-15 дней..



Задачи ЛФК

-разгрузка позвоночника от статического отягощения и его вытяжение;

- – укрепление мышц спины;
- – повышение тонуса центральной нервной системы;
- – нормализация крово- и лимфообращения в области патологического очага;
- – нормализация трофики в поврежденных межпозвонковых дисках;
- – тренировка сердечно-сосудистой системы

Противопоказания к ЛФК

- Тяжелое состояние пациента;
- Обострение остеохондроза,
- Ранний восстановительный период после операций на позвоночнике, выраженное сдавление нервно-сосудистых элементов шеи межпозвоночной грыжей или костными выростами (в этом случае необходимо хирургическое вмешательство).
- Любые острые заболевания и обострения хронических болезней с нарушением самочувствия,
- Высокое артериальное давление,
- Сердечные аритмии,
- Интенсивный болевой синдром во время обострения остеохондроза;

Комплекс ЛФК

- Лежа
- Одновременно сжать руки в кулаки и ноги в сторону подошвенной стороны. Повторить упражнение 7-10 раз.
- Сделать медленный глубокий вдох с разведенными в сторону руками. Сделать акцент на ощущениях в области грудной клетки. Положив руки вдоль тела осуществить медленный выдох. Повторить рекомендуется не меньше 5 раз.
- Сгибать ноги в коленях попеременно, при этом стараться не отрывать стопы от пола.
- Прижать к полу сначала голову, затем лопатки, далее поясницу, бедра и икроножные мышцы. Выдерживать напряжение не менее 15 секунд.
- Лежа на боку согнуть свободную ногу, максимально прижав колено к области живота. Выполнить 10 раз для каждой ноги, меняя бок.
- Лежа на животе с имитировать стиль «басс». При выбросе руки осуществлять вдох, а при возвращении – выдох.
- Вернувшись в положение лежа на спине поочередно потянуть вверх одну, затем другую руку. Потом выполнить то же самое каждой ногой.
- Сделать глубокий выдох, раскинуть ноги и руки и максимально расслабить все тело. Можно даже закрыть глаза и полежать в полном спокойствии 3-5 минут. Комплекс выполненных упражнений необходимо завершать именно этими действиями, дабы расслабить все тело.

Массаж

Остеохондроз позвонка выражается сильными болями. Например, в случае расстройства шейного позвонка человек сталкивается с невыносимыми коликами в области плеча и лопаток, также ощущает сильную головную боль. Время проведения процедур 15-20 мин ежедневно, курс лечения 8-12 дней.



Мануальная терапия

Мануальная терапия при шейном остеохондрозе является очень эффективным немедикаментозным методом лечения. Она заключается в биомеханическом воздействии на пораженные элементы опорно-двигательного аппарата посредством рук врача. Целью мануальной терапии является восстановление функции двигательного сегмента или подвижности связки между соседними позвонками. Проводят процедуру по циклам : в течении 15-20 минут через день, курс процедур 8-12 дней





•Диетотерапия

• **Какая диета при остеохондрозе позвоночника?**

- Данная диета достаточно проста и не потребует больших ограничений в питании. Единственное требование – это отсутствие лишнего веса. Если лишние килограммы имеются, то первые этапы диеты должны быть направлены на их устранение и на приведение веса к норме.
- Лишний вес – это огромная нагрузка на позвоночник, и остеохондроз в таком состоянии только усугубляется. Для того чтобы избавиться от такой нагрузки, следует составить себе низкокалорийный рацион, где будет достаточно белковой пищи, растительной клетчатки, а также сложных углеводов (злаков, крупяных изделий).
- **Следует исключить из меню:**
 - сахар, сладости;
 - сдобную выпечку, белый хлеб;
 - животный жир (говяжий и свиной жир, сало, сливочное масло, маргарин, кулинарный жир);
 - алкоголь (крепкие и слабоалкогольные напитки, пиво);
 - газированную воду, кока-колу, лимонад;
 - соленые орешки, чипсы, снеки;
 - жирные колбасы, копчености.
- Ешьте больше фруктовых и овощных блюд, белого мяса и зелени. Полезны кисломолочные продукты.
- Пейте достаточное количество воды, около 2-х литров в день. Чистая вода поможет не только быстрее избавиться от лишних килограммов, но и очистит организм от



**КАК ТАМ
ТВОЯ
ДИЕТА?**

ОТСТАНЬ.

Фитотерапия

• Рецепт 1.

- Требуется: 1 ст.л. побегов хвоща полевого, 2 ст.л. травы фиалки трехцветной, 2 ст.л. травы тысячелистника обыкновенного, 3 ст.л. травы зверобоя продырявленного, 450 мл воды.
- Приготовление. Все растения тщательно измельчить, 3 ст.л. получившейся смеси залить кипятком и настоять в темном месте в течение 5 ч, процедить.
- Применение. Принимать по 1/3 стакана настоя за 30 мин до каждого приема пищи в течение 2 месяцев.

• Рецепт 2.

- Требуется: 1 ст.л. цветков ромашки аптечной, 2 ст.л. почек березы бородавчатой, 2 ст.л. листьев мяты перечной, 3 ст.л. корней лопуха большого, 500 мл воды.
- Приготовление. Компоненты смеси измельчить, 2 ст.л. залить кипятком и поставить на медленный огонь, томить 20 мин, не доводя до кипения снять с огня, остудить, процедить.
- Применение. Принимать по ¼ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 3 месяца.

- **Рецепт 3.**

- Требуется: 1 ст.л. листьев эвкалипта шарикового, 2 ст.л. корней горца змеинового, 2 ст.л. корней алтея лекарственного, 3 ст.л. цветков ромашки аптечной, 450 мл воды.
- Приготовление. Растения измельчить, 3 ст.л. смеси залить кипятком и настоять в темном месте в течение ночи, утром процедить.
- Применение. Принимать по ½ стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина в течение 4 месяцев.

- **Рецепт 4.**

- Требуется: 1 ст.л. корней хрена обыкновенного, 2 ст.л. травы лапчатки прямостоячей, 2 ст.л. растительного масла, 3 ст.л. травы тысячелистника обыкновенного, 4 ст.л. сливочного масла, 100 мл воды.
- Приготовление. Все растения измельчить, 3 ст.л. получившейся смеси залить кипятком, поставить на медленный огонь, томить 20 мин, процедить, смешать с растопленным сливочным и растительным маслом и поставить в холодильник.
- Применение. Мазь наносить на больной участок, тщательно втереть, после чего укутать больного. Повторять 4 раза в день в течение 10 дней.

Оценка эффективности реабилитации

- Эффективность проводимой реабилитации (в первую очередь медицинской) должна определяться соблюдением основных принципов реабилитации: своевременным началом, непрерывностью, преемственностью, комплексностью, последовательностью в организации и проведении.
- При этом очень важным является отношение больного к реабилитации, его здоровый образ жизни, вера в достижение положительных результатов. Безусловно, эффективность медицинской реабилитации зависит от характера и тяжести дезадаптирующей патологии, длительности заболевания, стажа работы в той или иной профессии и т.д.
- Предлагается проводить оценку эффективности реабилитации по клиническим и социально-экономическим критериям. Что касается клинических критериев, то эффективность проведенной в достаточном объеме реабилитации оценивается в первую очередь по снижению (повышению динамики) степени выраженности ограничений жизнедеятельности в том числе трудоспособности по ФК.