

ЛФК. Лечебная гимнастика при остеохондрозе.

В наше время гиподинамии мы мало внимания уделяем своему здоровью. То некогда, то работа занимает основное место в жизни каждого человека. И это все потом вызывает проблемы со здоровьем. Мне хотелось предложить небольшой комплекс упражнений от остеохондроза.

Остеохондроз-это заболевание, которое мы не видим, но ощущаем дискомфорт в нашем организме. Он представляет собой болезненные изменения межпозвоночных дисков. Симптомами остеохондроза являются боль в спине, онемение конечностей, а самое главное - характерное похрустывание. В ряде случаев остеохондроз приводит к тяжелым изменениям в организме. К примеру, специалистами было доказано, что существует связь между остеохондрозом и такими болезнями, как мигрень, различные заболевания глаз, также остеохондроз может привести в будущем к бесплодию.

У детей остеохондроз является специфической деформацией так называемой «зоны роста» межпозвоночных дисков. О его наличии говорит ноющая боль в ноге или пояснице.

При таком заболевании, как остеохондроз, очень важно не забывать о роли лечебной физкультуры и лечебной гимнастики. ЛФК (лечебная физкультура) и ЛГ(лечебная гимнастика) при остеохондрозе не только способствует скорейшему выздоровлению, но и оказывает весьма положительное влияние на весь организм в целом.

Чаще всего остеохондроз (или корешковый синдром) у детей образуется в результате искривления позвоночника. Из-за того, что позвоночник искривлен, нагрузка на него распределяется неправильно, что приводит к изменениям межпозвоночных дисков. Если стадия развития заболевания начальная, то процесс можно приостановить за счет построения мышечного корсета. А этому как нельзя лучше способствуют физические упражнения. Физические упражнения при остеохондрозе развивают и укрепляют мышцы спины, а также позволяют исключить болевые ощущения. Помимо этого, физические упражнения при остеохондрозе способствуют улучшению кровообращения.

Но если больной испытывает сильную боль, то в этом случае ему не стоит заниматься упражнениями для остеохондроза.

Как правило, назначается медикаментозное лечение нестероидными препаратами в совокупности с мануальной терапией, а в конце всех проведенных мероприятий проводится комплекс физических упражнений. В зависимости от расположения очагов поражения комплекс ЛФК при остеохондрозе делится на комплексы для шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

В случае развития заболевания до стадии грыжи межпозвоночных дисков, больному необходимо проконсультироваться с врачом по поводу выполнения определенных упражнений.

Взрослые, страдающие легкой формой остеохондроза, помимо лечебной физкультуры могут заниматься йогой, пилатесом, плаванием, а также им показаны индивидуальные занятия в тренажерном зале. Что касается детей, то

они должны ходить в группу корректирующей гимнастики или на специальные занятия в бассейне. Также в занятия ЛФК для детей при остеохондрозе входят занятия плаванием в обычной секции, только при том условии, что тренер по плаванию знает как заниматься с детьми в подобном случае. Надо отметить, что данным комплексом ЛГ (лечебная гимнастика) при остеохондрозе можно заниматься в любом возрасте, занятия должны проходить каждый день, причем количество повторов должно постепенно увеличиваться. Но если больной испытывает боль во время занятий, то в этом случае занятия необходимо срочно прекратить.

Комплекс ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника (неострые формы течения):

1. Разминка

Разминка представляет собой обычную ходьбу на полной стопе, а затем на носках и пятках. Причем ходить необходимо до тех пор, как появится ощущение теплоты.

2. Расслабление шейного отдела позвоночника.

Нужно встать прямо, при этом руки должны свободно свисать вдоль тела. Затем надо напрячь руки и удерживать напряжение в течение 30 секунд, при этом необходимо выпрямлять спину, а плечи и лопатки опускать. Затем давление нужно ослабить, а рукам дать свободно покачаться.

3. Скручивание шейного отдела позвоночника

Скручивание также нужно выполнять из положения стоя. Надо как бы опускать затылок вниз, при этом скручивая шейные позвонки. Нельзя резко наклонять голову, надо постараться опускать позвонок за позвонком вниз, представляя, как основание позвоночника движется по закругленной траектории вперед. Основная цель при скручивании шейного отдела позвоночника - опустить подбородок на грудь, не поднимая плеч. Необходимо выпрямляться, двигаясь в обратном порядке, как бы «раскручивая» позвоночник. Упражнения следует повторять до ощущения тепла в шейном отделе.

4. Махи руками назад

Надо встать прямо, корпус при этом должен быть опущен параллельно полу. Затем надо протянуть руки в стороны, при этом не нужно тянуться плечами к ушам, макушку надо постараться отвести вперед, в то же время опуская лопатки по направлению к позвоночнику. Надо представить, что лопатки - это ваши крылья. Далее следует сделать «взмах» - с силой притянуть лопатки к позвоночнику, при этом движении прямые руки перемещаются чуть назад. Не стоит двигать руками за счет инерции, надо стараться работать мышцами спины.

Комплекс ЛФК при остеохондрозе грудного отдела позвоночника:

1. Разминка

Разминка данного комплекса ЛФК такая же как в ЛФК при шейном остеохондрозе.

2. Скручивание грудного отдела позвоночника в стороны

Для выполнения данного упражнения необходимо принять Т-позу из положения стоя. Затем надо отвести руки в стороны, при этом плечи нужно опустить, а лопатки прижать к спине. При этом не следует напрягать пресс, шею, мышцы бедра, а также колени в данной позе. Затем, не меняя положения рук, надо скрутиться в талии вправо. В данном положении следует задержаться на 30 секунд, при этом следить, чтобы таз и бедра не разворачивались, а затем вернуться в исходное положение и повторить это упражнение влево.

3. Скручивание грудного отдела позвоночника вперед

Данное упражнение представляет собой как бы "продленное" скручивание из комплекса для шейного отдела позвоночника. Нужно скрутить позвоночник из положения стоя, подбородок опустить на грудь. Затем надо продолжать расслаблять мышцы спины и одновременно напрягать мускулы пресса таким образом, чтобы живот втягивался, а вы постепенно опускались вниз. Руки при этом должны быть расслабленными и естественным образом опускаться вниз по мере движения тела.

4. Упражнение «Лодка»

Для выполнения этого упражнения необходимо лечь на живот, затем оторвать грудь от пола, а руки должны образовать перпендикуляр спине. Затем надо стараться сдвинуть лопатки одна к другой, острыми углами тянуться к позвоночнику. При этом надо стараться, чтобы руки немного сдвигались назад. Необходимо чувствовать напряжение только мышц спины, а не рук.

Комплекс ЛГ (лечебная гимнастика) при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника:

1. Разминка

Разминка в данном комплексе ЛФК аналогична разминкам в предыдущих комплексах.

2. Опрокидывание таза

Нужно встать прямо, при этом колени и бедра должны быть расслаблены, руки не напрягать. Далее надо подтянуть ягодицы, как бы опрокидывая таз внутрь. Цель данного упражнения - абсолютно плоская поясница в профиль. Данное движение необходимо выполнять медленно, позвонок за позвонком.

3. Вращение тазом

Надо выполнять движения, позволяющие скручивать таз вправо-влево, при этом постепенно выдвигая вперед то правое, то левое бедро. Данное движение похоже на элемент из восточных танцев. При выполнении этого упражнения верхняя часть тела должна быть зафиксирована в стабильной позе, грудная клетка должна качаться, а вот сгибаться в талии вперед и назад не следует.

4. Упражнение «Кошка-Корова»

Для выполнения этого упражнения надо встать на четвереньки таким образом, чтобы бедра были строго перпендикулярны полу, а ладони находились под плечами. Затем следует расслабить мышцы и прогнуться поясницей вниз, при этом растягивая область шеи и отводя голову назад. В данном положении необходимо потянуться 20 секунд, а затем выполнить обратное движение,

выгибая поясницу вверх, и стремиться грудным отделом позвоночника к бедрам.

Все упражнения данных комплексов ЛФК при остеохондрозе необходимо выполнять регулярно, систематически, однако перед тем, как начинать занятия, следует проконсультироваться с врачом.