**Реферат на тему: Лечебная физическая культура при грыже пояснично-крестцового отдела**

**Содержание:**

1. Введение
2. Цели гимнастики при грыже
3. Основные правила выполнения упражнений
4. Дополнительные рекомендации и полезные советы
5. Рекомендуемые комплексы упражнений
6. Комплекс простых упражнений в острый период заболевания
7. Йога и пилатес при грыже
8. Плавание при грыже позвоночника
9. ЛФК после удаления грыжи
10. Когда нельзя упражнения делать после удаления
11. Заключение
12. Список литературы

**Введение**

Межпозвоночная грыжа, локализованная в том или ином отделе позвоночного столба – довольно частая патология современного прямоходящего человека. В патогенезе заболевания находится деформация межпозвоночного диска (анатомической структуры, соединяющей позвонки) и выпячивание его за пределы позвоночного столба. Выступающая часть диска сдавливает близлежащие ткани, в том числе, нервы, сосуды, а иногда и спинной мозг, что и приводит к развитию типичной симптоматики заболевания и нарушению функций позвоночника и внутренних органов.

Как правило, межпозвоночная грыжа характеризуется болевыми ощущениями в конкретной части позвоночника, благодаря чему. можно с легкостью определить в каком месте образовалась грыжа.

Анализируя симптомы и причины возникновения межпозвоночной

грыжи, Илифанов С.Г. пришел к заключению, что «….главной причиной грыжи позвоночника большинство специалистов считают перенапряжение позвоночника, которое может быть вызвано несколькими обстоятельствами, в числе которых:

поднятие тяжестей;

сидячая работа, нередко приводящая к искривлению

позвоночника;

некорректная осанка, создающая чрезмерную нагрузку на

определенный участок позвоночника;

недоразвитость мышц спины;

лишний вес;

заболевания соединительных тканей позвоночника;

запущенный остеохондроз;

растяжения и ушибы позвоночника».

В статье Карцева А.А. «Терапия миофасциальных болевых

синдромов» можно ознакомиться с классификацией межпозвоночной

грыжи по нескольким признакам. Автор пишет: «Межпозвоночные грыжи

классифицируют по размеру и различают:

пролабирование - грыжа выпячивает на 2-3 мм;

протрузии - выпячивание грыжи от 4-5 до 15 мм;

экструзии - выпадение ядра межпозвоночного диска за границу

(свисание в виде капли).

Заболевание часто связывают с остеохондрозом позвоночника, считая его одной из основных причин деформации межпозвоночных дисков. Однако список причин и предрасполагающих к патологии факторов гораздо шире, и развивается она вследствие неправильных нагрузок на позвоночник.

Лечение заболевания является комплексным, подбирается индивидуально в зависимости от стадии болезни, общего состояния пациента и сопутствующей патологии, включает методы консервативной терапии, а в ряде случаев прибегают к хирургическому вмешательству. Лечебная гимнастика при грыже позвоночника является обязательным элементом лечения, способствует укреплению мышц, активации кровообращения в пораженном сегменте позвоночника и уменьшению симптоматики.

Умеренная физическая нагрузка, безусловно, полезна в качестве терапии грыжи межпозвоночного диска. Однако не все упражнения можно выполнять, особенно, если заболевание поразило поясничный отдел. ЛФК при грыже позвоночника поясничного отдела должен включать в себя различные упражнения, направленные не только на укрепление мышечного корсета спины, но и на расслабление определенных групп мышц, для снятия спазматического и болевого синдрома. Лечебная физкультура особенно показана в восстановительный период, но и при остром протекании процесса она способна значительно облегчить болевой синдром, главное при этом знать основные правила гимнастики. Правильно подобранные физические упражнения при грыже позвоночника поясничного отдела позволяют отсрочить решение проблемы хирургическим путем, а в некоторых случаях вообще удается избежать операции.

**Цели гимнастики при грыже**

Грыжа межпозвоночного отдела в позвоночнике возникает в результате ослабления мышц этой области. Причин этому много, начиная от малоподвижного образа жизни, избыточного веса, остеохондрозов и заканчивая возрастными дегенеративными процессами. Поэтому комплекс упражнений при грыже позвоночника должен быть направлен именно на укрепления мышц, снятие их напряжения и нормальное функционирование. Ежедневное выполнение гимнастики усиливает кровоснабжения области спины, питание тканей и самого диска, предупреждает возможное защемление нерва. Выбранные упражнения должны быть направлены не только на поясничную область, но и на мышцы пресса. Тренировка мышц брюшной стенки обеспечивает правильное формирование всего каркаса вокруг проблемной области. Все упражнения должны быть назначены и скорректированы врачом - у многих людей помимо грыжи имеется другая патология костно-мышечной системы и поэтому обычные комплексы гимнастики могут быть противопоказаны. Особого отношения требует грыжа межпозвоночного диска, возникшая в результате травмы, физические упражнения при данной патологии подбираются строго врачом реабилитационного центра. Выбрав комплекс гимнастических упражнений не нужно забывать и о том, что в свободное от их выполнения время позвоночник также нуждается в подвижности. Многочасовое нахождение в одной позе не принесет положительного результата, во время выполнения сидячей работы необходимо делать каждый час перерывы с расслабляющими упражнениями. Показано занятие плаванием - в воде спина принимает правильное положение и уменьшается нагрузка на позвоночник. Плавание в теплой воде помогает снять болевые ощущения в острый период и способствует снятию воспаления. Ежедневно необходимо выбирать время для простых прогулок по улице, главное при этом выбирать предназначенную для ходьбы обувь - туфли на шпильках должны быть под запретом.

**Основные правила выполнения упражнений**

Лечение гимнастикой поясничной грыжи принесет заметный положительный результат, если пациент будет придерживаться основных рекомендаций специалистов.

Первоначальное выполнение назначенных физических упражнений требует внимательного отношения к своим ощущениям. Дискомфорт, резкая боль и ухудшение состояния являются поводом к отмене упражнения, вызвавшего подобные явления. Если небольшая боль терпима, то гимнастику необходимо выполнять постепенно, делая одно упражнения вместо рекомендованных нескольких.

Нагрузка увеличивается постепенно, в остром периоде и в начале ЛФК элементы упражнений со скруткой должны быть под запретом. Их вводят уже в восстановительный период, после предварительного комплекса занятий.

Упражнения для поясницы при грыже, сопровождаемые толчками, резкими поворотами, прыжками, не выполняют. Это всегда необходимо учитывать при ежедневных занятиях.

Нельзя перенапрягаться, выбранные комплекс упражнений выполняют за 5-6 раз в день, делая равномерные периоды отдыха. Резкая боль является показанием для прекращения выполнения занятий. Начать выполнять рекомендованный комплекс ЛФК лучше всего после снятия болей, мышечная ткань в любом возрасте может восстанавливаться, поэтому упражнения показаны без ограничений. При хронических проблемах в спине ежедневные, непрерывные тренировки значительно улучшают общее самочувствие человека, приводят к правильной осанке и попутно избавляют от многих соматических недугов.

**Дополнительные рекомендации и полезные советы**

При межпозвоночных грыжах отличный лечебный эффект дают плавание и аквааэробика. Во время переноса тяжестей необходимо равномерно распределять вес в обе руки. Чтобы снизить нагрузку на позвоночник, не следует постоянно носить высокие каблуки. Для занятий в спортивном зале приобретите качественную спортивную обувь с хорошими амортизирующими качествами. Занимайтесь на тренажерах только под руководством специалистов.

Не позволяйте своим детям-подросткам самостоятельно, без квалифицированного руководителя, выполнять силовые тренировки с поднятием тяжелых гантелей или штанги. Избегайте переохлаждения, оно может спровоцировать обострение болезни. Медленные пешие прогулки могут принести не меньше пользы, чем бег и прыжки.

При сидячей работе каждый час вставайте с рабочего места и делайте несколько упражнений. Займитесь плаванием или катанием на велосипеде. Такая нагрузка не будет слишком интенсивной, при этом сохранит мышцы в тонусе. По возможности, вовремя обращайтесь к врачу, не ждите, когда неприятные симптомы сменятся мучительной болью.

**Рекомендуемые комплексы упражнений**

В идеале упражнения при межпозвонковой грыже для своего пациента должен подбирать врач, при отсутствии такой возможности приступить к занятиям можно и самостоятельно, главное при этом всегда ориентироваться на свои ощущения. Во многих городах существуют реабилитационные центры, занятия в них проходят под контролем специалистов и в остром периоде желательно учиться заниматься свои мышечным каркасом именно в таких специализированных центрах. Существует очень много различных вариантов упражнений, однако три из них являются наиболее результативными, в случае, когда грыжа поразила диски в поясничном отделе позвоночника. Число повторений для каждого из них примерно равно 10 раз и может колебаться в пределах трех единиц. Задерживать дыхание крайне не рекомендуется.

**Комплекс простых упражнений в острый период заболевания**

Посередине комнаты нужно поставить стул без спинки, сверху на него кладут мягкую подушку или губку. Затем необходимо лечь животом на стул, получится, что позвоночник перегибается в естественном месте, грыжа перестает сдавливать нервные окончания и боль уменьшается. При этом происходит тренировка мышечного каркаса, растяжение позвоночника, дышать нужно глубоко верхней половиной грудной клетки.

Помогает снять возникшее напряжение в основных мышцах спины и упражнения на большом гимнастическом шаре. Больной человек ложится спиной на мяч и совершает плавные возвратно - поступательные движения. Выпускаются шары с шипами, их использование дополнительно стимулирует кровоснабжение и обеспечивает своеобразный массаж области воспаления.

Растяжения позвоночника можно добиться, на специальной наклонной скамье для шведской стенки. Но можно вместо этого использовать обыкновенную деревянную доску. Один ее конец закрепляют примерно на метровой высоте на стенке, второй неподвижно фиксируют на полу. На верхнюю часть доски нужно приделать мягкие лямки, в них фиксируют руки. На доску ложатся животом, расслабляются и проводят в такой удобной позе по несколько минут неоднократно за день. Подобное упражнение обеспечивает мягкое растяжение позвоночника и поэтому редко вызывает дискомфорт, выполнять его могут пациенты с грыжей любого возраста. С помощью второго человека на такой доске можно осуществлять и вытяжение, для этого фиксируют вверху ноги, а помощник берет за руки и старается осторожно растянуть позвоночник.

Гимнастика при поясничной грыже позвоночника должна быть направлена и на укрепления мышц пресса. Исходное положение - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Несколько раз напрягают и расслабляют мышцы брюшной стенки, силу усилий можно контролировать в зависимости от ощущений.

Лежа на спине необходимо создать напряжение в ладонях, затылке, ягодицах, лопатках, то есть в выпирающих местах спины. Для этого их прижимают к полу и удерживают возникшее напряжение в течение полминуты, с каждым днем время усилий можно увеличивать. После того, как под влиянием проведенной терапии боли уменьшились и нет риска защемления грыжи, можно приступить к более интенсивным упражнениям.

Первое упражнение выполняют лежа на жесткой поверхности. Руки и ноги вытянуты вдоль тела. Начинайте медленно приподнимать корпус, при этом конечности остаются в фиксированном положении. Область таза нужно поднять примерно на 15 - 20 сантиметров и задержать в таком положении на 10 секунд. Упражнение выполняется в несколько подходов. Через несколько дней увеличивают расстояние между полом и спиной и время удержания позвоночника в выбранной позиции.

Исходная позиция - лежа на спине, ноги согнуты, руки вытянуты вперед. Поднимаем голову примерно на 20 сантиметров от пола, при этом фиксируем неподвижное положение позвоночника, прижимая его к полу. Удерживаем выбранную позицию 20- 30 секунд.

Лежа на спине, слегка сгибаем ноги в коленных суставов. Кисть правой руки располагаем на левом колене и начинаем сгибание ноги, при этом рука должна оказывать сопротивление - подобное действие выполняется на протяжении десяти секунд. В одной позиции выполняется десять упражнений, затем переходят на противоположную сторону.

Нужно принять такое положение на корточках, при котором ягодицы будут упираться в пятки. В этой позе максимально вытягиваем руки вперед, не отрывая пятки от пола, а область ягодиц от стоп. При выполнении данного упражнения спина округляется и одновременно вытягиваются мышцы.

Садимся на стул, ноги вытягиваем и разводим в стороны до 90 градусов. Попеременно необходимо нагибаться к правой и левой ноге всем корпусом, повторять до 15 раз с каждой стороны.

Лежа на спине на жесткой поверхности, подтягиваем согнутые ноги к груди, обхватываем их руками, пятки прижаты к ягодицам. Должно ощущаться небольшое напряжение в спине, в таком положении нужно находиться не меньше 10 секунд, выполняя до 10 подходов с перерывами в несколько секунд.

**Йога и пилатес при грыже**

В основе йоги и пилатеса – медленные нагрузки без перенапряжений. Они улучшают состояние мышц, сухожилий, растяжку. Но при грыже межпозвоночного диска многие упражнения запрещены (мостик, скручивание, сильные растяжки). Тем более, их нельзя делать в период обострения.

Отдавая предпочтение этим методикам, обращайте внимание на упражнения, которые разработаны именно для грыжи позвоночника. Базовый комплекс мало чем отличается от ЛФК – кобра, кошка, птица-собака.

В период боли избегайте любых силовых, других запрещенных упражнений. Если появилась боль, занятие прекратите. Дополнительный инвентарь, который часто используется при пилатесе (гантели, другие утяжелители) можно брать лишь на стадии ремиссии, когда боль ушла.

**Плавание при грыже позвоночника**

Практически все известные водные процедуры оказывают общеукрепляющий и оздоровительный эффект, благотворно воздействуя на все функциональные системы организма. В частности, рассматривая вопрос, чем полезно плавание при грыже позвоночника, необходимо подчеркнуть один из основных аспектов его механизма действия, который заключается в том, что во время аква-занятий уменьшается нагрузка, приходящаяся на позвоночный столб, включая и пораженный сегмент. Уменьшение нагрузки, в свою очередь, будет плавно вести к снижению болевого синдрома, вызванного возникающим при межпозвонковой грыже компенсаторным спазмом паравертебральной мускулатуры. Одновременно с этим начнет нормализовываться кровообращение в пораженной области, параллельно с которым будут восстанавливаться обменные процессы в тканях, прилегающих к поврежденному позвонку. Другое положительное действие, которым обладают регулярные занятия плаванием при грыже позвоночника, заключается в постепенном укреплении мышечного корсета. За счет этого повседневные статические и динамические нагрузки, распространяющиеся на все позвоночные отделы, начнут распределяться более равномерно, что, в свою очередь, позволит освободить пораженный позвонок и окружающие его мышцы от лишнего напряжения. Еще один благоприятный эффект, оказываемый аква-занятиями, кроется в их положительном, релаксационном воздействии на нервную систему, благодаря которому обеспечивается улучшение психоэмоционального состояния больного. Для людей с диагнозом «межпозвоночная грыжа» этот факт, по мнению медиков, обладает немаловажным значением, поскольку подавляющее число пациентов очень болезненно переживают период лечения МПГ и последующей реабилитации, опасаясь, что заболевание в дальнейшем не оставит им возможности вернуться к привычной жизни. Если бассейн неглубокий (вода по грудь), можно делать шаги на месте с высоко поднятыми коленями. Руки в это время движутся, как при беге. Хороший эффект оказывают аккуратные повороты туловища в правую и левую стороны.

Единственное противопоказание для водных упражнений – острая фаза боли. Прыгать в воду категорически запрещено. Нельзя плыть с высоко поднятой головой. Нежелательны стиль «брас» и «баттерфляй».

**ЛФК после удаления грыжи**

Чтобы нормально восстановиться после удаления грыжи позвоночника, без лечебной физкультуры не обойтись. Реабилитация проходит в несколько этапов:

Первые две недели после операции. Пациент пребывает в больнице, должен носить корсет, пройти медикаментозное лечение. Вставать можно на 2-3 день, сидеть не рекомендуется. Запрещено поднимать вес больше 3-5 кг, нельзя делать массаж.

2-6 недели. Пациента выписывают из больницы. Он должен ходить в клинику на физиотерапевтические процедуры. Долго сидеть и стоять еще нельзя. Тяжести не больше 8 кг.

1,5-2 мес. после операции. Лечащий врач назначает ЛФК, массаж.

2-6 мес. Доктор разрешает увеличить нагрузку при выполнении ЛФК. Поднимать тяжести и переутомляться еще нельзя.

После 6 мес. Надо пройти курс ЛФК на специальных тренажерах.

Таким образом, после операции больной первые две недели почти неподвижен. За это время мышцы слабнут, слегка атрофируются. Информацию, когда начинать лечебную гимнастику, скажет врач. Обычно ЛФК назначают с 6 недели после операции. Занятия в это время такие же, как и при лечении грыжи, зависят от локализации протрузии. Но увеличивать нагрузку можно только по решению врача.

**Когда нельзя упражнения делать после удаления**

В первое время после операции нужно носить корсет, который способствуют заживлению швов. В это время запрещены любые нагрузки. Вес до 5 кг можно поднимать только с корсетом. Активные упражнения под запретом, в т.ч. резкие скручивающие движения.

Через 2 недели после операции пациента выписывают из больницы, но в это время ЛФК еще под запретом. Только минимум через 1,5 мес. (к этому моменту швы затягиваются) и после обследования у врача можно начинать делать упражнения.

**Заключение**

Лечебная физкультура при грыже диска позвоночника является неотъемлемой частью комплексного лечения этого заболевания и при консервативном лечении, и в случае оперативного вмешательства. ЛФК ставит цель не только укрепить мышечный корсет позвоночника, мышцы осанки, мышцы, участвующие в ходьбе, приседании, исправлять дефекты стоп и другие проблемы организма, влияющие на состояние позвоночника, но и научить пациента правильно двигаться в быту: правильно спать, ходить, поднимать предметы и другим действиям. грыжа межпозвоночный упражнение плавание

**Список литературы:**

Медицинский блог «Все о болезнях позвоночника и их лечении» Медицинский портал Энциклопедия по проблемам спины и позвоночника

Медицинский справочник о болезнях позвоночника