ЛФК при различных формах остеохондроза

В комплексе лечения остеохондроза важным элементом являются специально разработанные физические упражнения. При грамотном применении такие методики позволяют значительно усилить позитивное действие медикаментов, а иногда и вовсе их заменить. Ведь в основе механизмов развития данного заболевания лежит гиподинамия (проще говоря, слабость мышц). Но здесь возникают сложности, поскольку при поражении различных отделов позвоночного столба необходимо подбирать специфические процедуры. Так, упражнения при грудном остеохондрозе не прорабатывают весь мышечный корсет позвоночника, иначе можно нанести вред организму. Поэтому перед началом занятий ЛФК необходимо тщательно разобраться в этой теме.

# Когда применяется

Стоит сразу отметить, что разрабатывать и назначать комплекс упражнений при остеохондрозе может только врач. Помимо различной локализации заболевания (шейный, грудной, поясничный отделы) учитывается общее состояние и индивидуальные особенности организма пациента. Да и занятия рекомендуется проводить под наблюдением инструктора, хотя бы на начальном этапе.

Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника необходима всем, за исключением описанных ниже противопоказаний. Ведь помимо укрепления мышц «правильные» движения стимулируют кровоток. А у пациентов, принимающих медикаменты, активные вещества попадают в кровь и благодаря гимнастическому комплексу эффективнее доставляются в структуры позвоночного столба.

Лечебные упражнения полезны также для профилактики остеохондроза. Они укрепляют мышечный корсет, предупреждая появление патологических искривлений позвоночника. Это достигается за счет равномерного распределения нагрузок на отдельные его участки, что замедляет деструктивные процессы в элементах позвонков.

# Противопоказания

В следующих случаях занятия ЛФК противопоказаны:

* опухоли любого характера на структурах позвоночного столба;
* сдавливание спинного мозга;
* нестабильность позвоночника в тяжелой форме;
* скопление жидкостей (крови, гноя и других).

Упражнения нельзя делать при остеохондрозе в период его обострения, когда интенсивность болей значительно выше порога чувствительности пациента. Несоблюдение этого правила приведет к так называемому «феномену обкрадывания». Он заключается в том, что всю нагрузку примут на себя крепкие мышцы, а больные в этом процессе участвовать не будут. В результате лечебный эффект не проявится, зато повысится риск повредить здоровую мускулатуру.

# Меры предосторожности

Физические упражнения при остеохондрозе следует выполнять осторожно, контролируя свои ощущения в области спины. Если возникновение легких болей во время занятий считается нормой, то более интенсивные проявления, сопровождающиеся дискомфортом, должны насторожить. Допустимым является болевой синдром, не превышающий аналогичный во время ходьбы или выполнения повседневных домашних дел. В противном случае данный вид процедуры следует прекратить.

Под наблюдением врача появление болей может быть использовано в качестве теста, определяющего, какие упражнения лучше подходят пациенту. По мере укрепления мышц неприятные ощущения должны исчезать. Если такового не происходит, значит, лечение подобранно некорректно.

При остеохондрозе, сопровождающемся нестабильностью позвонков, занятия необходимо проводить в специальном корсете. Он поможет зафиксировать позвоночный столб в нужном положении, не давая его элементам смещаться.

# Особенности лечебной гимнастики

Лечебная гимнастика является ключевой составляющей комплекса ЛФК. Она проводится в 3 этапа:

* Вводный. Упражнения по контролю дыхания, разогреву тела, а также общеразвивающего характера.
* Основной. Зависит от локализации заболевания.
* Заключительный. Плавный переход организма из активного состояния в спокойное.

# Гимнастический комплекс

Для предварительного разогрева мускулатуры следует провести небольшую разминку. Самым простым способом является ходьба на всей плоскости стопы, затем то же с плавным переходом на носок. Можно также походить на пятках, если болевой синдром отсутствует.

## Шейный отдел

Поскольку шейный отдел имеет большую подвижность по сравнению с остальными, данный комплекс ЛФК при остеохондрозе требует от пациента особой аккуратности при выполнении. При вращательных движениях головой возникает опасность повредить какой-либо позвонок, поэтому они не рекомендуются. Следующие упражнения можно с легкостью делать в домашних условиях:

1. Встаньте ровно и расставьте стопы на ширине плеч. Плавно наклоните голову влево и задержитесь в этом положении, напрягая при этом шейные мышцы. Затем повторите то же для правой стороны. Сделайте 15 подходов, чередуя наклоны.
2. Такие же манипуляции проделайте с наклонами вперед и назад.
3. Поворачивайте голову поочередно то в одну, то в другую сторону, стараясь дотянуться подбородком до плеча (по 15 подходов).
4. Зафиксируйте боковым зрением кончик носа и напишите им в воздухе цифры от 0 до 9.
5. Лягте на плоскую твердую поверхность. Приподнимайте голову на 10 секунд, затем опускайте и делайте 5 секунд перерыва (10 подходов).
6. Повернитесь на бок и поднимайте голову строго в вертикальной плоскости по аналогии с предыдущим упражнением. Затем лягте на другой бок и повторите.

## Грудной отдел

Существует множество комплексов ЛФК при остеохондрозе грудного отдела позвоночника. Поскольку эта область характеризуется наименьшей подвижностью, при разработке правильных процедур учитываются различные индивидуальные факторы. К ним относятся возраст пациента, скорость развития заболевания, физические возможности организма и другие.

Лечебная физкультура при грудном остеохондрозе должна назначаться врачом. Мы приведем здесь один из примеров для легкой его формы. Эта гимнастика выполняется в домашних условиях:

1. Встаньте ровно и расставьте стопы на ширине плеч. Плавно наклоните подбородок по направлению к животу и сдвиньте плечи. Оставайтесь в такой позе 10 секунд, затем выгните плечи в обратную сторону и слегка наклоните голову назад. Повторите 10 раз.
2. Делайте вращательные движения плечами вперед и назад по 10 подходов.
3. Приподнимите левое плечо, затем правое и в конце оба вместе. Задержитесь в каждом положении по 5 - 10 секунд. Повторите 10 раз.
4. Наклонитесь так, чтобы рука достала до колена, немного задержитесь и сделайте так же для другой руки. По 10 упражнений в каждую сторону.
5. Сожмите руки в кулаки и заведите их за спину ниже лопаток. Прогнитесь, прижимая кулаки к телу, немного постойте в таком положении. Затем наклонитесь еще ниже, как бы обнимая себя руками, и сдвиньте плечи. Сделайте 10 подходов.

## Поясничный отдел

Ниже приведены наиболее простые и доступные упражнения ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела:

1. Встаньте ровно, положите руки на пояс и расставьте стопы на ширине плеч. Плавно наклонитесь вперед, не сгибая при этом спину. Затем выпрямитесь и прогнитесь назад, насколько это возможно. Повторите 10 раз.
2. Такие же манипуляции проделайте с наклонами влево и вправо.
3. Встаньте на четвереньки, выпрямите спину и постепенно отодвигайте руку в сторону, давая спине прогнуться. На максимальном удалении задержитесь на 10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для другой руки, и так по 10 упражнений на каждую.
4. Лягте на плоскую твердую поверхность. Напрягите брюшную мускулатуру, тем самым вжимая спину вниз, и полежите так 10 секунд, потом расслабьтесь.
5. Из того же положения согните ноги в коленях. Затем постарайтесь поочередно приблизить к каждому из них локоть противоположной руки. Сделайте 10 подходов.
6. Поднимите руки за головой, скрестите их и подтянитесь. Постойте так 10 секунд.

# Укрепление мышц

Упражнения для укрепления мышц спины включают в себя ходьбу, прыжки, бег и другие (особенно эффективны при лечении остеохондроза грудного отдела). Первый метод хоть и несложный, зато отлично стимулирует функцию дыхания, усиливает приток крови к внутренним органам, укрепляет мускулатуру. Остальные же нужно выполнять только по назначению врача, поскольку физические нагрузки при этом значительно возрастают. Специалист поможет пациенту подобрать оптимальную длительность и интенсивность занятий, если степень тяжести остеохондроза вообще позволяет это делать.

Ходьба – это универсальный метод лечения и профилактики, не требующий затрат времени. Ведь повседневные дела зачастую включают в себя посещение магазинов, различных инстанций, а также простые прогулки с близкими людьми. В итоге избавление от остеохондроза совмещается не только с полезными, но и с приятными «заботами».

# Тренажерный зал

Занятия в тренажерном зале у многих ассоциируются с поднятием тяжестей. На самом деле это не так. Существует ряд спортивных снарядов, которые помогут спине расслабиться и вытянуть позвонки. Естественно, перед началом тренировок нужно обязательно проконсультироваться с врачом, который укажет на «опасные» при остеохондрозе упражнения.

Если исключить высокие нагрузки и комплексы, требующие чрезмерной активности, спортзал станет эффективным подспорьем в лечении. Особый упор необходимо делать на тренажеры, позволяющие «подтянуть» мышечный корсет и предотвратить дальнейшее прогрессирование заболевания. Так, для укрепления мышц спины при остеохондрозе обычно рекомендуют развивать следующие функции:

* **Гибкость.** Такие упражнения разрешены почти всем пациентам, если делать их плавно и аккуратно.
* **Развитие мускулатуры.** Огромный плюс спортзала состоит в том, что здесь можно найти тренажеры, развивающие отдельные мышцы. Это исключает возможность повреждения больных участков позвоночника.
* **Активные занятия.** Они прорабатываются в зависимости от характера заболевания. По возможности полезнее заменить тренажерный зал фитнессом.

# Бассейн

Несмотря на то, что вода значительно облегчает вес человека, упражнения в бассейне, как и на суше, при остеохондрозе имеют свои особенности. Плавать нужно правильно, и зависит это от формы заболевания. Также важно место для тренировок. Причем температура воды должна составлять 27 - 30°, а длительность процедуры – не более часа. Перед началом необходимо обязательно сделать разминку. Если вы плохо плаваете, используйте круг, но не жилет.

Водные упражнения при остеохондрозе грудного отдела лучше выполнять на спине, шейного и поясничного – на спине и брасом. Наиболее эффективным является следующий стиль плавания:

* Возьмите в руки спасательный круг и проплывите при помощи ног 100м.
* Зажмите круг или надувную подушку между ног и преодолейте то же расстояние, только гребя руками.
* Проплывите около 30м брасом, не задерживая дыхание. После каждого заплыва делайте отдых.

Если упражнения для лечения остеохондроза на суше пациенту делать тяжело, можно попробовать гимнастику в бассейне:

1. Зайдите в воду по грудь. Походите на месте, потом преодолейте шагом несколько метров.
2. Расставьте руки, поднимите одно колено и подтяните его к груди, затем второе.
3. Держась за край бассейна, лягте на грудь и двигайте ногами, как будто плывете.
4. Уприте руки в бока и наклоняйтесь вперед, при этом выгибая лопатки.
5. Прогнитесь вперед, выдвигая живот.
6. Приседайте, держась за край бассейна.

# Вместо вывода

Одним из самых известных врачей, специализирующихся на этом заболевании, считается Сергей Михайлович Бубновский. Он разработал эффективные комплексы ЛФК при остеохондрозе шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. По мнению Бубновского основным залогом успеха при лечении являются следующие правила:

* упражнения нужно делать регулярно, согласно индивидуальному назначению врача;
* занятия должны приносить положительные эмоции – это значительно ускорит процесс выздоровления;
* лечение не рекомендуется прекращать до полного восстановления позвоночника;
* огромную роль играет настрой пациента и его вера в исцеление.

Помните, что упражнения для спины при остеохондрозе – лишь часть целого комплекса процедур. В любом случае необходимо принимать прописанные врачом медикаменты и следовать другим его инструкциям.

ЛФК при остеохондрозе разной локализации для лечения и профилактики. Противопоказания, общие правила, особенности гимнастики. Занятия в тренажерном зале и бассейне.