



16+

ISSN 2073-3305

2015
№3

Рекомендован Высшей аттестационной комиссией Министерства образования и науки РФ для публикации научных работ, отражающих основное содержание диссертаций

ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА НАУЧНЫЕ КАДРЫ

-
- Актуальные проблемы высшего образования и науки
 - Экономика
 - Юриспруденция
 - Психология
 - Педагогика
 - Техника и технологии
 - Медицина
-

Журнал включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)

УДК 614
ББК 75.6

Методика физической реабилитации людей среднего возраста, страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника

Method of Physical Rehabilitation of Middle-Aged People Suffering from Degenerative Disc Disease of the Lumbosacral Spine

Роландс ЛАГОЦКИС,

аспирант кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины МГАФК

E-mail: ronaldssaule@gmail.com

Нонна Илларионовна ЦИЦКИШВИЛЛИ,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины МГАФК

Научная специальность: 13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Аннотация. В статье представлено описание методики физической реабилитации людей, страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника. Рассматривается обусловленная методологическими исследованиями и практическим экспериментом комплексность данной методики, состоящей из восстановления психофизического состояния человека и кинезотерапии:

Ключевые слова: методика реабилитации, остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, педагогические методы в физической реабилитации, метод физической реабилитации, физическая реабилитация людей среднего возраста

Annotation. The article presents the description of the method of physical rehabilitation of people suffering from degenerative disc disease of the lumbosacral spine. It is considered due to methodological research and practical experiment and the complexity of this technique. Also the method is presented in accordance with the recommendations of leading experts in physical rehabilitation. In addition, the key aspects of using this method in the group of middle-aged are presented.

Keywords: rehabilitation technique, osteochondrosis of the lumbosacral spine, teaching method in physical rehabilitation, method of physical rehabilitation, physical rehabilitation of middle-aged people

Актуальность. В настоящее время людей, страдающих остеохондрозом, становится все больше. Сидячий образ жизни, малоподвижная деятельность, нагрузки и стрессы выводят эту патологию в ряды наиболее часто встречающихся. Проблема остеохондроза и, как следствие, межпозвоноковых грыж чрезвычайно актуальна [4; 7; и др.]. Как известно из работ физиологов, инволютивный период развития человека начинается в 30—35 лет, в 50 лет многие процессы инволютивного свойства уже малообратимы. Следовательно, в период с

35 до 50 лет, опираясь на исследования физиологов, специалистов по онтогенезу, методологов адаптивной физической культуры, можно сказать, что воздействие на человека направлено на то, чтобы замедлить процесс инволютивных изменений [1; 5; 7; и др.]. Особенность предлагаемых для этого методов воздействия и реабилитации состоит в том, что они часто односторонние, направленные на применение какого-то узкого подхода либо сочетающие в себе комплекс взаимодополняющих и взаимозаменяющих средств физического воздействия. Однако если рассмат-

ривать человека в его психофизическом состоянии, в его органическом балансе систем, то психологическая составляющая, напрямую связанная с физиологическим состоянием, существенно влияет на результативность этих методик. И если она не учитывается, то их эффективность достаточно ограничена.

Психофизиологический облик человека, больного остеохондрозом, достаточно нестабилен. Сменяя друг друга, протекают фазы пониженного психоэмоционального состояния — при появлении болевого синдрома, повышенного уровня тревожности при отсутствии болевого синдрома, но хроническом состоянии патологии, вызывающем ощутимый дисбаланс в организме. Психофизическая саморегуляция при этом нарушается, адаптационные процессы идут не так быстро либо вообще купированы на какое-то время. Человек находится во власти стресса, который он подсознательно скрывает, что продолжает усугублять его физическое состояние.

Цель методики: совершенствование процесса физической реабилитации людей среднего возраста с диагнозом «остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника».

Объект исследования: процесс физической реабилитации людей в возрасте от 35 до 50 лет с диагнозом «остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника».

Предмет исследования: комплексная методика физической реабилитации людей среднего возраста с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Практическая значимость:

- достижение результата «без боли» и активная работоспособность в минимальные сроки с максимальным сроком ремиссии;
- доступность применения комплексной методики как в лечебных и реабилитационно-оздоровительных учреждениях, так и в амбулаторных условиях без использования дополнительного оборудования;
- социальная значимость — улучшение качества жизни и социальной активности индивида (человека).

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что сочетание методики воздействия на психофизическое состояние человека для восстановления нормативного взаимодействия с окружающей средой и комплекса специальных физических упражнений будет способствовать улучшению функционального состояния позвоночника, уменьшению болевого синдрома, а также удлинению периода ремиссии у людей 35—50 лет при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позво-

ночника в минимальные сроки с максимальным периодом ремиссии.

Задачи исследования. В соответствии с целью были поставлены следующие задачи.

1. Проанализировать методические особенности физической реабилитации людей среднего возраста с диагнозом «остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника».

2. Разработать комплексную методику физической реабилитации для людей среднего возраста с диагнозом «остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника» с применением специальных физических упражнений в сочетании с методом восстановления психофизического состояния человека по этапам реабилитации.

3. Экспериментально обосновать эффективность предложенной комплексной методики физической реабилитации по этапам восстановления людей среднего возраста, страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Разработанная и апробированная методика физической реабилитации, представленная в статье, опирается на парадигму средств и методов, сочетающих в себе воздействие как на психологическое состояние страдающего остеохондрозом, так и на его физиологическое состояние, купирование болевого синдрома, снятие нагрузки с пояснично-крестцового отдела позвоночника. Эта методика представляет собой комплексный подход к решению вопроса о гармонизации физического состояния человека и его психологического состояния, приводит к устойчивому периоду ремиссии, максимально его продлевая. Основной принцип методики — принцип *понимания организма как единой неделимой системы*, в которой баланс является важнейшим условием нормализации физиологического и психологического состояния.

В основе методики — два комплекса воздействия: амплитудные сочетанные тактильные движения руками по всему телу человека с воздействием на функциональные системы и органы, снижающие или концентрирующие мышечный тонус, а также система оздоровительных упражнений, направленных на удержание физического состояния, на повышение тонуса и усиление адаптационных механизмов страдающего остеохондрозом.

Амплитудные тактильные воздействия руками рассматриваются в трех состояниях:

- (1) в положении лежа на животе — происходит воздействие на позвоночник, связки суставных соединений, мышечный корсет спины и мышцы ног с задней поверх-

ности. Цель данной работы — восстановление трофики и приведение мышц в нормативное состояние;

- (2) в положении лежа на спине — происходит работа с мышцами и суставными соединениями ног, работа с мышцами и связочным аппаратом живота, снятие нагрузки на диафрагму. Цель данного блока — приведение мышц в состояние необходимого тонуса, гармонизация нагрузки на системы организма;
- (3) в положении сидя — проводится целенаправленная работа с шейным и верхним грудным отделом позвоночника. Цель работы — снятие имеющегося болевого синдрома, если он присутствует — профилактика застоя в шейном отделе.

Нагрузка на человека, страдающего остеохондрозом, при этом минимальная, он находится в состоянии психологического комфорта либо небольшого стресса, связанного с новым состоянием организма и его систем.

Тактильное воздействие направлено на решение таких задач, как улучшение обменных процессов в системах организма, оказание положительного воздействия на мышцы, кожу, подкожную клетчатку с улучшением функции потовых и сальных желез, ускорение крово- и лимфообращения. Кроме того, тактильные ощущения в данном комплексе не оказывают болевого воздействия, а создают у индивидуума ощущение комфорта, расслабления, доверия. Следовательно, они напрямую направлены на гармонизацию психологического состояния человека, подсознательно формируют его контакт со специалистом по данной методике реабилитации.

Методика содержит вторую составляющую — комплекс гимнастики, специально разработанный для страдающих остеохондрозом людей в возрасте 35—50 лет, с учетом рекомендаций специалистов по ЛФК, указаний ВОЗ, адаптивной физической культуры [1; 7; 8]. Все упражнения данной гимнастики выполняются с максимально щадящим воздействием на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, вызывая прогрессивные изменения морфофункционального характера, а также оказывая стабилизирующее воздействие. Физическая нагрузка, в частности физические упражнения, выступает здесь адаптогеном, помогая человеку заново открывать правильные механизмы управления своим телом, правильные и гармонические движения для перемещения и сгибания, верное распределение нагрузки на позвоночник. Система упражнений выбирается специалистом из предложенного ме-

тодикой комплекса, включающего в себя асимметричные и симметричные упражнения. В основе первых — принцип коррекции позвоночника, умеренное растягивание мышц и связок по дуге, укрепление ослабленных мышц (вытягивание ног, потягивания вверх и др.). Вторые выполняют задачу минимального биомеханического воздействия, формирования и коррекции нервно-мышечного корсета, однако сами по себе являются минимально травмоопасными и максимально щадящими (поднимания ног по очереди из положения лежа, наклоны и вытяжения позвоночника из разных исходных положений и др.).

Методика сопровождается комплексом дыхательных упражнений, которые формируют нагрузку на диафрагму, повышают функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что, в свою очередь, способствует выполнению задачи по балансировке организма как единого целого.

В применении методики важны следующие аспекты, которые были применены и разработаны в соответствии с парадигмами методики лечебной физкультуры [5]:

- определение стадии заболевания, степени функциональных нарушений, с которыми имеет дело специалист (с привлечением врача);
- установление степени физической подготовленности индивидуума в целях определения комплекса упражнений и воздействий через тактильные движения, допустимые в данном состоянии индивидуума;
- определение периода курса проведения методики применительно к конкретным психофизическим показателям человека;
- определение уровня положительной динамики при использовании данной методики.

Методика физической реабилитации людей в возрасте 35—50 лет, страдающих остеохондрозом, была апробирована в тестовых группах и на данный момент показала высокую эффективность в 78% случаев. Методика проходит стадию доработки для повышения своей эффективности в корреляции к результатам тестовых групп.

Практическое применение данной методики и исследование научной литературы по вопросам применения тех или иных ее составляющих доказали, что:

- комплексная методика тактильных воздействий на тело человека в виде амплитудных движений, которые позволяют воздействовать на мышцы, приводя их в нормаль-

ное состояние, а также системы упражнений могут существенно увеличить период ремиссии больных остеохондрозом, снизить болевой синдром, повысить качество жизни таких больных;

- комплексная методика, содержащая в себе прямое воздействие на регуляцию психоэмоционального состояния человека, способна не только замедлить инволюционные воздействия патологии на человека, но и вернуть ему способность к адаптационным процессам и улучшению механического поведения;
- высокая эффективность методики обусловлена тем, что организм понимается как единая неделимая система, потому комплекс упражнений и воздействий включает в себя элементы, корректирующие деятельность всех функциональных систем организма, регулирующие состояние основной патологии и предотвращающие появление обусловленных ею новых патологий и негативных изменений.

В данное время методика проходит этап дальнейших, более сложных эмпирических исследований.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная анаэробная активность индивида // Теория и практика физической культуры. 1988. № 6.
2. Жолондз М.Я. Остеохондрозы. Практика и исцеление. СПб.: Питер, 2002.
3. Жолондз М.Я. Победить остеохондроз. Устранение блокад межпозвоночных дисков. СПб.: Диля, 2005.
4. Иваничев Г.А. Мануальная терапия: Руководство, атлас. Казань, 1997.
5. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник / Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. М.: Медицина, 1990.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2000.
7. Сулимцев Т.И., Сахно А.В. Медико-педагогические аспекты оздоровительной культуры различных групп населения, включая лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов: Учеб. пособие. Малаховка: МОГИФК, 1993.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни: Сб. науч.- метод. работ / Под ред. В.А. Щеголева и Л.М. Волковой. СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2001.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. М., 2001.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник для вузов: В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под ред. С.П. Евсеева. М.: Сов. спорт, 2007.