



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И МАССАЖ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Илджанов Мырат

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В статье рассматриваются методы применения лечебной физкультуры и массажа при радикулите. Описаны основные задачи, принципы проведения занятий, а также особенности выбора массажных техник для снижения болевого синдрома и восстановления двигательной активности пациентов. Отмечается важность комплексного подхода в терапии и профилактике обострений заболевания.

Ключевые слова: Радикулит, лечебная физкультура, массаж, реабилитация, восстановление, боли в спине.

1. Введение

Радикулит представляет собой одно из наиболее распространённых заболеваний периферической нервной системы, связанное с воспалением или компрессией спинномозговых нервных корешков. Клиническая картина радикулита характеризуется выраженным болевым синдромом, ограничением объема движений, мышечной слабостью, нарушением чувствительности и другими функциональными нарушениями, значительно ухудшающими качество жизни пациентов.

Причинами радикулита могут быть остеохондроз позвоночника, межпозвоночные грыжи, травмы, инфекционные заболевания, переохлаждение и чрезмерные физические нагрузки.

Лечение радикулита требует комплексного и поэтапного подхода, направленного на купирование болевого синдрома, устранение воспаления, восстановление нарушенных функций и предотвращение развития хронических форм заболевания. В комплекс лечебных мероприятий традиционно включаются медикаментозная терапия (обезболивающие, противовоспалительные препараты, миорелаксанты), физиотерапевтические процедуры (электротерапия, магнитотерапия, ультразвук), лечебная физкультура (ЛФК) и массаж.

Особую роль в процессе реабилитации пациентов занимает лечебная физкультура и массаж. Они не только способствуют устранению мышечных спазмов и восстановлению нормального тонуса мышц, но и улучшают кровоснабжение, лимфоотток, усиливают метаболические процессы в поражённых тканях и стимулируют процессы регенерации нервной ткани. Благодаря систематическому применению ЛФК и массажа можно достичь стойкой ремиссии, значительно повысить уровень физической активности пациентов и сократить риск повторных обострений заболевания.

Таким образом, исследование и применение эффективных методик лечебной физкультуры и массажа при радикулите является одной из важнейших задач современной реабилитационной медицины.

2. Роль лечебной физкультуры при радикулите

Лечебная физкультура (ЛФК) является неотъемлемой частью комплексной реабилитации при радикулите. Регулярные физические упражнения способствуют не только восстановлению нормальной двигательной активности, но и укрепляют мышечный корсет, способствуют улучшению кровоснабжения, снимают мышечные спазмы и предупреждают развитие осложнений. Грамотно подобранная программа ЛФК помогает восстановить утраченные функции, повысить выносливость организма и существенно снизить риск рецидивов заболевания.

Основные задачи лечебной физкультуры при радикулите включают:

- **Снижение болевого синдрома:** за счёт стимуляции кровотока и снятия мышечного спазма уменьшается воспаление и болевые ощущения.
- **Улучшение кровообращения в поражённой области:** активизация микроциркуляции способствует лучшему снабжению тканей кислородом и питательными веществами.
- **Укрепление мышц спины, брюшного пресса и конечностей:** развитие мышечного корсета позволяет разгрузить позвоночник и уменьшить давление на нервные корешки.
- **Восстановление нормальной осанки:** правильное положение позвоночника снижает риск дальнейших деформаций и обострений.
- **Повышение общего тонуса организма:** улучшение общего самочувствия способствует восстановлению трудоспособности и активности пациента.

Программа упражнений подбирается индивидуально, с учётом:

- стадии заболевания (острая, подострая, восстановительная);
- локализации поражения (поясничной, грудной, шейной отделы);
- возраста пациента;
- уровня физической подготовки;

- наличия сопутствующих заболеваний.

На **острой стадии** болезни назначаются преимущественно пассивные и статические упражнения. Цель — снять болевой синдром и обеспечить щадящую нагрузку на позвоночник. Акцент делается на релаксацию мышц, мягкое растяжение и дыхательные практики.

В **период восстановления** упражнения становятся более активными. Включаются движения на укрепление мышц кора, повышение гибкости позвоночника и выработку правильных двигательных стереотипов.

Основные виды упражнений при радикулите:

- **Изометрические упражнения** (напряжение мышц без движения в суставах), которые помогают сохранить мышечную силу без нагрузки на позвоночник.
- **Упражнения на растяжение мышц** спины, бедер, ягодиц и ног для снятия избыточного напряжения и увеличения подвижности.
- **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и поясницы**, что помогает стабилизировать позвоночник и снизить нагрузку на повреждённые участки.
- **Дыхательные упражнения**, направленные на расслабление мышц, улучшение газообмена и снижение общего уровня стресса.

Ключевые принципы проведения занятий ЛФК при радикулите:

- упражнения выполняются медленно и плавно, без резких движений;
- необходимо избегать болевых ощущений во время занятий;
- нагрузка увеличивается постепенно под контролем специалиста;
- обязательное чередование фаз напряжения и расслабления мышц;
- регулярность занятий (ежедневные тренировки в течение длительного времени).

Занятия лечебной физкультурой должны проводиться под наблюдением опытного инструктора ЛФК или врача-физиотерапевта, чтобы избежать возможных перегрузок и ошибок в выполнении техники упражнений, которые могут усугубить течение заболевания.

Таким образом, лечебная физкультура играет важную роль в реабилитации пациентов с радикулитом, обеспечивая восстановление двигательных функций, снижение симптоматики и профилактику рецидивов.

3. Массаж при радикулите: цели и методики

Массаж при радикулите используется для устранения болей, снятия мышечного спазма, улучшения лимфо- и кровообращения, а также для ускорения процессов восстановления нервной ткани.

Цели массажа:

- расслабление напряжённых мышц;
- устранение застойных явлений;
- снижение болевого синдрома;
- повышение эластичности мягких тканей.

Основные методики массажа при радикулите:

- **Поглаживание** — используется для подготовки тканей к более интенсивному воздействию.
- **Растирание** — способствует активизации кровообращения и лимфооттока.
- **Разминание** — направлено на глубокое проработку мышц, снятие их напряжения.
- **Вибрация** — помогает уменьшить болевые ощущения и расслабить глубокие слои мышц.

Массажные движения должны быть мягкими, особенно в остром периоде болезни. При стихании боли интенсивность массажа постепенно увеличивается. Особое внимание уделяется зоне вокруг поражённого участка, избегая излишнего давления на сам очаг воспаления.

4. Комплексный подход к восстановлению при радикулите

Эффективность лечения радикулита значительно возрастает при использовании комплексного подхода, который включает:

- лечебную физкультуру;
- массаж;
- физиотерапевтические процедуры (электротерапия, ультразвук, магнитотерапия);
- медикаментозную терапию (противовоспалительные и обезболивающие средства);
- соблюдение режима двигательной активности и отдыха;
- профилактические мероприятия для предотвращения рецидивов.

Также важно обучить пациента правилам эргономики при выполнении повседневных движений, правильной технике подъема тяжестей, поддержанию правильной осанки и регулярному выполнению упражнений для укрепления мышечного корсета.

5. Профилактика обострений

Профилактика обострений радикулита является важной частью долгосрочного лечения и реабилитации пациентов. Несмотря на эффективность лечебных мероприятий в острый период заболевания, без правильной профилактики возможно повторное развитие болевого синдрома, ухудшение двигательных функций и снижение качества жизни. Поэтому большое значение имеет формирование устойчивых привычек, направленных на поддержание здоровья позвоночника и всего организма в целом.

Основные рекомендации для профилактики обострений радикулита:

- **Регулярные занятия лечебной физкультурой:** систематическое выполнение комплекса упражнений помогает поддерживать в тонусе мышцы спины и брюшного пресса, улучшает кровообращение в области позвоночника и способствует сохранению правильной осанки. Особенно важны упражнения на растяжку, укрепление мышечного корсета и дыхательные практики.
- **Избегание переохлаждений и избыточных физических нагрузок:** переохлаждение может провоцировать воспалительные процессы в позвоночнике и нервных корешках. Следует также избегать тяжёлой физической работы, особенно связанной с поднятием тяжестей, и длительного пребывания в неудобной позе.
- **Контроль за осанкой:** правильная осанка снижает нагрузку на межпозвоночные диски и нервные окончания. Необходимо следить за положением тела как в движении, так и в состоянии покоя — сидя, стоя, во время сна. Для сна рекомендуется использовать ортопедический матрас и подушку.
- **Контроль массы тела:** избыточный вес увеличивает нагрузку на позвоночник, что способствует прогрессированию дегенеративных процессов и увеличивает риск обострений. Поддержание нормального веса снижает риск механического раздражения нервных структур.
- **Профилактический курс массажа 2–3 раза в год:** профессиональный массаж улучшает микроциркуляцию крови, уменьшает мышечное напряжение, способствует снятию скрытых воспалительных процессов и помогает восстановить обменные процессы в тканях позвоночника.
- **Своевременное лечение остеохондроза и других заболеваний позвоночника:** остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, спондилез и другие патологии позвоночного столба требуют систематического наблюдения и коррекции, чтобы предотвратить осложнения и обострения радикулита.

Дополнительные меры профилактики:

- отказ от курения (курение ухудшает кровоснабжение тканей позвоночника);
- рациональное питание с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов (особенно кальция, магния и витаминов группы В);
- организация правильного рабочего места, особенно для лиц, ведущих сидячий образ жизни;
- регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренная физическая активность.

Формирование у пациента мотивации к активному образу жизни — ключевой аспект профилактики радикулита. Осознанное отношение к собственному здоровью, понимание необходимости регулярных занятий и соблюдения режима дня помогают существенно снизить риск повторных обострений и поддерживать высокое качество жизни.

Таким образом, комплексная профилактика направлена не только на устранение факторов риска, но и на общее укрепление здоровья организма, что играет решающую роль в предотвращении рецидивов радикулита.

Заключение

Лечебная физкультура и массаж при радикулите являются важнейшими компонентами комплексной терапии. Они способствуют уменьшению болевого синдрома, восстановлению подвижности и профилактике рецидивов заболевания. Правильное и регулярное применение этих методов позволяет значительно улучшить качество жизни пациентов, укрепить здоровье позвоночника и повысить общий уровень физической активности. В будущем особое внимание будет уделяться развитию персонализированных реабилитационных программ на основе индивидуальных особенностей каждого пациента.

Литература

1. Бубновский С.М. Лечебная физкультура: основы восстановления здоровья. — М.: Эксмо, 2020. — 384 с.
2. Капанджи А.И. Функциональная анатомия суставов. Том 3: позвоночник, таз и голова. — М.: Медицинская литература, 2019. — 336 с.
3. Волков В.С. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для медицинских вузов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. — 480 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психофизиология стресса и адаптационные механизмы организма. — М.: Наука, 2018. — 432 с.
5. Подчалимов Н.Д. Основы массажа: учебник. — М.: Академия, 2022. — 272 с.