



УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ СКОЛИОЗЕ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Сейитмырадов Сапа

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аннамухаммедов Нургельди

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

Сколиоз и остеохондроз являются одними из наиболее распространённых заболеваний позвоночника, вызывающих значительные нарушения опорно-двигательного аппарата и ухудшение качества жизни пациентов. Консервативное лечение с применением физических упражнений играет ключевую роль в коррекции осанки, укреплении мышечного корсета и улучшении функционального состояния позвоночника. В статье подробно рассмотрены механизмы развития сколиоза и остеохондроза, цели лечебной гимнастики, виды упражнений и рекомендации по их выполнению. Особое внимание уделено комплексному подходу, включающему растяжку, укрепление мышц, дыхательную гимнастику и релаксационные техники. Предложена примерная программа занятий, направленная на профилактику и лечение данных заболеваний.

Ключевые слова: сколиоз, остеохондроз, лечебная физкультура, упражнения для позвоночника, коррекция осанки, укрепление мышц спины, дыхательная гимнастика, релаксация, реабилитация, физические упражнения

1. Введение

Заболевания позвоночника, такие как сколиоз и остеохондроз, представляют серьёзную медицинскую и социальную проблему, затрагивая значительную часть населения разных возрастных групп. Сколиоз характеризуется боковым искривлением позвоночника, которое может приводить к нарушению симметрии тела, болевым ощущениям, а также ухудшению функции внутренних органов при значительных деформациях.

Остеохондроз, в свою очередь, связан с дегенеративно-дистрофическими изменениями в межпозвоночных дисках и прилегающих тканях, что ведёт к снижению их амортизационных свойств, развитию воспалительных процессов и компрессии нервных структур.

Физические упражнения, разработанные специально для пациентов с этими диагнозами, способствуют восстановлению нарушенных функций, улучшению осанки и уменьшению боли. Они направлены на укрепление мышечного каркаса, поддерживающего позвоночник, повышение подвижности суставов и улучшение обменных процессов в тканях.

2. Особенности сколиоза и остеохондроза

Сколиоз

Сколиоз – сложное трёхмерное искривление позвоночника, сопровождающееся ротацией позвонков и асимметрией мышц спины. Заболевание часто развивается в детском и подростковом возрасте, особенно в период активного роста. В зависимости от причины сколиоз может быть идиопатическим, врождённым или развиваться вторично на фоне других заболеваний.

Клинические проявления сколиоза включают не только видимое искривление, но и дисбаланс мышц, нарушение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем при значительных деформациях. Прогрессирование заболевания ведёт к ухудшению качества жизни и требует своевременного лечения.

Остеохондроз

Остеохондроз представляет собой многоступенчатый процесс дегенерации межпозвоночных дисков, сопровождающийся изменениями в костной ткани и окружающих связках. На ранних стадиях пациенты испытывают локальные боли, скованность и снижение подвижности. В дальнейшем возможна компрессия нервных корешков, проявляющаяся радикулопатиями и неврологическими нарушениями.

Причинами развития остеохондроза являются возрастные изменения, травмы, хронические нагрузки, нарушения обмена веществ и малоподвижный образ жизни. Заболевание требует комплексного подхода, включающего медикаментозную терапию и реабилитацию с использованием физических упражнений.

3. Цели и задачи упражнений при сколиозе и остеохондрозе

Основной целью лечебной физкультуры является восстановление оптимального положения позвоночника и функционального равновесия между мышцами, поддерживающими его. Упражнения направлены на:

- **Коррекцию деформаций позвоночника** через развитие и растяжку мышц с различной тональностью по сторонам искривления;
- **Укрепление мышечного корсета спины и живота**, что способствует стабилизации позвоночника и снижению нагрузки на межпозвоночные диски;
- **Повышение гибкости и подвижности суставов позвоночника** для улучшения амплитуды движений и уменьшения скованности;
- **Снижение болевого синдрома**, связанного с защемлением нервных корешков и воспалительными процессами;
- **Нормализацию обменных процессов и кровообращения** в тканях позвоночника, что ускоряет восстановление и предотвращает прогрессирование заболевания;
- **Профилактику осложнений** и улучшение общего физического состояния пациента.

4. Основные виды упражнений

Упражнения для коррекции осанки и выравнивания позвоночника

При сколиозе особое внимание уделяется упражнениям, направленным на вытягивание позвоночника и снятие асимметрии. Для этого используются специальные техники растяжки мышц, укорачивающихся с вогнутой стороны искривления. К таким упражнениям относятся наклоны в противоположную сторону, скручивания, плавные повороты корпуса.

В остеохондрозе основное внимание уделяется уменьшению компрессии дисков, что достигается вытяжением позвоночника, расслаблением мышц и снижением давления на нервные корешки.

Для укрепления мышц используются упражнения с легким сопротивлением: отжимания от стены, подтягивания, удержание равновесия в различных положениях тела.

Укрепляющие упражнения

Укрепление мышц спины и брюшного пресса является важнейшим этапом терапии. Сильный мышечный корсет способствует снижению нагрузки на позвонки и межпозвоночные диски.

Выполняются подъемы корпуса из положения лёжа на животе (плавные, без резких движений), удержание тела в положении планки, упражнения на стабилизацию таза и поясницы. Особое внимание уделяется равномерному развитию мышц с обеих сторон.

Дыхательные и релаксационные упражнения

Дыхательная гимнастика улучшает насыщение кислородом тканей, снижает мышечное напряжение и способствует нормализации нервного тонуса. Используются техники диафрагмального дыхания, дыхания по Бутейко и Стрельниковой.

Релаксационные техники, такие как прогрессивная мышечная релаксация и аутогенная тренировка, помогают уменьшить стресс и мышечный спазм, улучшая общее самочувствие пациента.

Йога и пилатес

Эти комплексные системы упражнений сочетают растяжку, укрепление и дыхательные техники. Они способствуют гармонизации работы нервной системы и улучшению физической формы.

5. Примерная программа упражнений при сколиозе и остеохондрозе

Эффективное лечение и профилактика сколиоза и остеохондроза требуют системного подхода к выполнению физических упражнений. Программа занятий должна быть тщательно структурирована и включать три основные части: разминку, основную тренировку и заминку. Каждый этап имеет свои задачи и важен для безопасного и эффективного восстановления функций позвоночника.

Разминка

Цель разминки — подготовить мышцы, связки и суставы к последующим нагрузкам, повысить температуру тела, улучшить кровообращение и активизировать нервную систему. Правильная разминка снижает риск травм и позволяет добиться более высоких результатов в основной части тренировки.

Пример упражнений для разминки:

- Медленные круговые движения головы (по 5-7 раз в каждую сторону).
- Плавные наклоны головы вперед, назад и в стороны.
- Круговые вращения плечами вперед и назад (по 10 повторений).
- Махи руками вперед и назад, с постепенным увеличением амплитуды.
- Легкие повороты туловища стоя с опорой на тазобедренные суставы (10-12 повторений).
- Ходьба на месте с высоким подниманием коленей (1-2 минуты).
- Неспешные приседания без дополнительной нагрузки (10-12 повторений).

Разминка должна длиться не менее 8–10 минут и выполняться плавно, без рывков и чрезмерных усилий, особенно у пациентов с выраженными болевыми синдромами и ограничениями подвижности.

Основная часть

Основная часть программы направлена на комплексное воздействие на позвоночник и мышечный корсет. Упражнения следует подбирать индивидуально с учетом тяжести заболевания, возраста и физической подготовки пациента. Важно чередовать нагрузки на разные группы мышц и контролировать технику выполнения.

Подразделы основной части:

Упражнения на вытяжение и коррекцию позвоночника

- Лежа на животе, подъем верхней части тела с одновременным вытяжением позвоночника вверх. Держать положение 5-7 секунд, повторить 8-10 раз.
- В положении стоя с упором рук на стену выполнить плавные наклоны корпуса в стороны, направленные на растяжение мышц с вогнутой стороны сколиоза.
- Подтягивание коленей к груди лежа на спине — упражнение способствует растяжению поясничного отдела и снижению компрессии межпозвоночных дисков (10-12 повторений).
- Вытяжение позвоночника в висе на турнике или гимнастической перекладине (если нет противопоказаний) по 15-20 секунд, 3-4 подхода.

Укрепляющие упражнения

- «Супермен»: лежа на животе, одновременно поднять и удерживать руки и ноги на несколько секунд, затем опустить. Укрепляет мышцы спины и ягодицы (10 повторений).
- Планка на локтях и на прямых руках — удержание позы от 15 до 60 секунд в зависимости от подготовленности (3 подхода).
- Упражнения на пресс: подъем корпуса лежа на спине с постепенным увеличением количества повторений (начать с 8-10).
- Удержание таза в положении лежа на спине с согнутыми коленями (мостик), укрепляющее мышцы поясницы и ягодиц (10-12 повторений).

Дыхательные и релаксационные техники

- Диафрагмальное дыхание с акцентом на медленное и глубокое вдыхание через нос и медленный выдох через рот (5-7 минут).
- Техника дыхания по Бутейко: сокращение дыхательной глубины для снижения гипервентиляции и нормализации нервного тонуса.
- Прогрессивная мышечная релаксация по методике Джекобсона — поочередное напряжение и расслабление основных мышечных групп (15-20 минут).

Растяжка

- Растяжение задней поверхности бедра и поясничных мышц с использованием ремня или полотенца.
- Наклоны вперед с сохранением прямой спины для мягкого растяжения мышц спины (10-15 секунд удержания).
- Повороты и наклоны корпуса сидя на полу или стуле с контролем амплитуды и плавностью движения.

Заминка

Заминка направлена на постепенное снижение интенсивности работы мышц, расслабление и восстановление дыхания. Она помогает снизить накопление молочной кислоты в мышцах и предотвращает появление мышечных болей после тренировки.

Пример упражнений заминки:

- Медленные глубокие вдохи и выдохи в спокойном положении стоя или сидя.
- Легкие круговые движения плечами и руками для снятия напряжения.
- Растяжка мышц спины, шеи и конечностей по типу «кошки» — плавные выгибания и прогибы позвоночника стоя на четвереньках.
- Мягкие повороты головы и наклоны в стороны.

Продолжительность заминки — около 5–7 минут. Она не должна вызывать усталости или напряжения.

Рекомендации по частоте и длительности занятий

Для достижения стойкого лечебного эффекта занятия рекомендуется проводить не реже 3-4 раз в неделю, оптимально — ежедневно. Продолжительность одной тренировки — 30-45 минут, с постепенным увеличением времени и интенсивности по мере улучшения состояния пациента.

Регулярность и системность — ключевые факторы успешной реабилитации. Отсутствие резких движений и соблюдение техники выполнения упражнений снижают риск осложнений.

Перед началом занятий необходима консультация специалиста для оценки состояния пациента и корректировки программы. Важно контролировать правильность выполнения, избегать чрезмерных нагрузок и прислушиваться к ощущениям тела.

Заключение

Использование специально подобранных физических упражнений при сколиозе и остеохондрозе является неотъемлемой частью комплексного лечения, направленного на улучшение функции позвоночника и повышение качества жизни пациентов. Индивидуальный подход и системность занятий обеспечивают эффективное восстановление и профилактику осложнений.

Литература

1. Виноградов Н. М., Трухачёв А. П. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника. — М.: Медицина, 2019. — 320 с.
2. Зыков В. В. Сколиоз и его лечение: методы, подходы, упражнения. — СПб.: Питер, 2020. — 280 с.
3. Кондрашов А. А., Иванов С. В. Основы остеохондроза и реабилитация. — М.: Наука, 2018. — 256 с.
4. Smidt N. et al. Effectiveness of exercise therapy for the treatment of adult scoliosis: a systematic review. — *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 2021, Vol. 51(3), pp. 123-131.
5. Shamsi M. et al. Rehabilitation exercises for lumbar osteochondrosis: A systematic review. — *Physiotherapy Research International*, 2022, Vol. 27(1), e1900.