

**Местоев Исмаил Юсупович**

студент

**Петрова Галина Ивановна**

старший преподаватель

Академия строительства и архитектуры

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **МЕЖПОЗВОНОЧНАЯ ГРЫЖА**

**Аннотация:** межпозвоночная грыжа – одно из распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Однако ее наличие не означает отказ от активного образа жизни и занятия физкультурой. Цель данной статьи – узнать, какими видами спорта можно заниматься, а какими категорически нельзя при возникновении данной проблемы. Этот вопрос актуален тем, что в наши дни происходит сильная популяризация спорта и здорового образа жизни, а т.к. данная проблема весьма распространена, то людям необходимо об этом знать как можно больше.

**Ключевые слова:** межпозвоночная грыжа, спорт, физическая культура, плавание, пилатес, фитнес.

Межпозвоночную грыжу принято относить к болезням костно-мышечной системы. Во время протекания заболевания происходит смещение ядра межпозвоночного диска и происходит разрыв фиброзного кольца. Межпозвоночная грыжа может возникнуть в поясничном, шейном и грудном отделе позвоночника. Чаще всего она возникает в пояснично-крестцовом отделе.

Диагностика грыжи несет за собой ряд противопоказаний, которые необходимо строго соблюдать, чтобы не допустить ее прогрессирование. При грыже необходимо убрать нагрузки на позвоночный столб. Самую большую опасность несут упражнения, в момент выполнения которых происходит давление на позвоночник, который находится при этом вертикально. Занятия тяжелой

атлетикой противопоказаны. Особо вредны такие упражнения как: жим штанги стоя, становая тяга, толкание гирь. Занятия в спортивном зале при диагностировании грыжи станут возможны после обследования врача и составления тренером особой программы тренировок, с учетом всех рекомендаций врача. Следует выбирать такие упражнения, которые не будут создавать чрезмерное давление на позвоночник и провоцировать развитие грыжи [3].

Легкая атлетика также не очень удачный выбор при данном заболевании, более всего нежелательны прыжки. Необходимо избегать упражнений, где требуется вертикальное положение тела. Долгий бег и ходьба, баскетбол и волейбол неблагоприятно влияют на протекание данного заболевания.

Стоит отметить, что грыжа – это не приговор и уж точно не причина полностью лишить жизнь спорта. Необходимо правильно выбрать вид спортивной деятельности и нанять себе тренера, который посоветует упражнения, которые будут способствовать укреплению спины и практически не будут давать нагрузку на позвоночный столб, а также проследит за правильностью их выполнения [1].

Такие упражнения будут очень полезны для организма любого человека, а также помогут вылечить грыжу и предотвратить появление новой.

Плавание является отличным и необычайно полезным видом спорта. Врачи рекомендуют плавание пациентам, которые обратились к ним с проблемой межпозвоночной грыжи. Когда человек плывет, то вода помогает ему снижать нагрузку на позвоночник. Плавание также позволяет улучшить ход крови в мышцах и снять спазм [1].

Кроме всего этого, занятия плаванием тренируют мышцы всего тела. Сколько необходимо плавать решает врач, обычно это 2 часа в неделю.

Занятия пилатесом также благоприятны. Эти упражнения полезны при наличии разных заболеваний позвоночника и весьма безопасны для него. Существует три вида пилатеса, которые включают в себя разные упражнения, выполняемые в разных положениях, с инвентарем или без. Основной особенностью тренажеров для пилатеса служит то, что в них отсутствует жесткая фиксация.

---

Это требует постоянной поддержки равновесия, что приводит к укреплению всех мышц спины, даже самых мелких.

Если научиться правильно выполнять упражнения пилатеса, то организм научится разгружать свой позвоночник и правильно распределять нагрузку на разные мышцы спины.

При данном заболевании возможны занятия фитнесом, т.к. многие его упражнения похожи на упражнения в лечебной физкультуре. Исключение должны составить тяжелые упражнения с нагрузкой на позвоночник. К занятиям фитнесом при грыже необходимо подходить с особой осторожностью и ответственностью [2].

Первый этап тренировок должен включать в себя выработку навыков в упражнениях. Во втором этапе происходит непосредственно переход к тренажерам.

Задача таких тренировок укрепить мышцы спины и сформировать стабильность позвоночника, что значительно улучшит качество жизни при наличии данной проблемы [1].

Силовые упражнения также будут весьма полезны для укрепления мышц тела. Подтягивания любым хватом укрепят руки и спину. Жим штанги лежа на скамье укрепит мышцы груди, однако здесь необходимо соблюдать осторожность и использовать небольшие веса. Бодибилдинг при межпозвоночной грыже категорически запрещен.

Таким образом, мы постарались рассмотреть основные виды спорта, которыми желательно и не желательно заниматься при возникновении данного заболевания. Соблюдение данных рекомендаций позволит избежать проблем со здоровьем.

### ***Список литературы***

1. Admin. Спорт при межпозвонковой грыже. – 02.02.2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://gryzha-pozvonochnika.ru/sport-pri-mezhpozvonkovoj-gryzhe/#h3\\_6](http://gryzha-pozvonochnika.ru/sport-pri-mezhpozvonkovoj-gryzhe/#h3_6) (дата обращения: 20.03.2018).

2. Хакимова Л.Х. Лечебная физическая культура (ЛФК) при межпозвоночной грыже / Л.Х. Хакимова, А.Ф. Мифтахов // Приоритетные научные направления: от теории к практике: Сборник материалов XLI Международной научно-практической конференции / Под общей редакцией С.С. Чернова. – 2017. – С. 17–21.
3. Шамсудинов З.Р. Физическая реабилитация при межпозвоночной грыже / З.Р. Шамсудинов, Н.Л. Иванова// Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: Материалы IV студенческой заочной Международной научной конференции, посвященной 85-летию образования ИрГТУ / Под редакцией М.М. Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет». – 2015. – С. 674–676.