

*Назаренко Ангелина Игоревна*

студентка

*Котлярская Диана Вадимовна*

студентка

*Сергеенко Анна Павловна*

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА**

*Аннотация: в статье говорится о необходимости занятий лечебной физкультурой и предотвращение проблем со спиной, такими как остеохондроз позвоночника. Также рассмотрено лечебное плавание и массаж. Остеохондроз – это заболевание позвоночника, которое обычно сопровождается болями в позвоночнике, также изменениями в хрящах межпозвоночных дисков и процессами в окружающих их тканях. В основном этой болезнью страдают люди разных возрастов, но молодые люди переносят ее куда тяжелее. Согласно данным статистики, 80% взрослого населения всей земли болеет остеохондрозом позвоночника, около 10% становятся инвалидами. При первом проявлении остеохондроза позвоночника бесследно не исчезнет и с течением времени боли и заболевания только усилиются. Женщины болеют чаще мужчин, но у мужчин чаще возникают тяжелые осложнения, что объясняется тяжелым физическим трудом, а также возможными имеющимися вредными привычками (курение, алкоголь, наркотики), истощающим организм.*

*Ключевые слова: лечебная физическая культура, плавание, массаж, остеохондроз, гидрокинезотерапия.*

Утренняя гимнастика – это одно из самых распространенных упражнений, лечебная физкультура применяется при остеохондрозе. Утренняя гимнастика проводится каждый день и состоит из комплекса физических упражнений средней тяжести, которые охватывают мышцы и основные скелетные мышцы. Чтобы не было травм и нежелательных осложнений, нужно соблюдать несколько правил:

- перед тем, как приступить к упражнениям, нужно растянуть свое тело, свои мышцы;
- делайте все упражнения медленно;
- тяжелые физические нагрузки и тяжелая атлетика должны быть исключены;
- упражнения нужно писать и инструктировать врача.

Физиотерапия – это серия физических упражнений, предназначенных для уменьшения и застоя в позвоночнике и в двигательных частях. Физическое движение увеличивает расстояние между позвонками, уменьшает компрессию нервного корешка, улучшает его питание, уменьшает отеки, метаболические процессы возвращаются в норму.

Физиотерапия делится на 3 части:

Подготовительная работа – это подготовка тела к основному телу. Основная часть делится на две части. В первой части упражнения выучены несколько раз, и здесь есть новые, а вторая часть состоит в том, что все изученные упражнения находятся в системе, в различных комбинациях, со средней нагрузкой. Физические упражнения становятся более сложными и интенсивными со стрессом. Последнее, что нужно сделать, это создать условия, обеспечивающие плавный переход к повседневной жизни, с помощью дыхательных упражнений и расслабляющих упражнений, которые уравновешивают тело.

Массаж: это техники механического воздействия на организм человека, широко используемые при лечении остеохондроза позвонков. Массаж положи-

---

тельно влияет на лимфоток, что создает более благоприятные условия для обмена веществ между тканями и лимфой, значительно улучшит микроциркуляцию и укрепит околосуставные ткани в суставном аппарате связочно.

Дозированная ходьба является общим физическим упражнением. Его может использовать каждый, независимо от личных качеств: возраста, пола, состояния, времени и здоровья. Используется в реабилитации для улучшения и улучшения функциональности организма. Во время ходьбы начинается обмен веществ, улучшается кровообращение и дыхание, улучшается психическое состояние больного. Гидрокинетоз – это вид упражнений, который, будучи погруженным в воду на разных глубинах, способствует устраниению проблем, связанных с остеохондрозом позвоночника,

Гидрокинезитерапия – это уникальное лечение остеохондроза. В воде больные больше не ощущают веса элементов позвоночника вместе с массой тела, в то время как работа пораженных мышц остается неизменной. Это позволяет им быстро увеличивать свою массу, не опасаясь рецидива боли, что приводит к ощущению здоровья. Водные упражнения восстанавливают способность пациента восстанавливать и восстанавливать подвижность позвоночника, улучшают его работоспособность и улучшают его самочувствие и настроение.

Регулярное посещение этих курсов и упражнений значительно улучшает состояние человека и поддерживает его в тонусе.

Терапевтическая тренировка тела, массаж и гидрокинезитерапия являются основными компонентами лечения остеохондроза. Важно помнить и заботиться о своем здоровье, чтобы в будущем больше не было осложнений.

### ***Список литературы***

1. Лечебная физкультура, при проблемах с позвоночником [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018002033> (дата обращения: 16.03.2020).
2. Остеохондроз и его профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.52gkb.ru/press-tsentr/interesnye-sluchai/168-osteokhondroz-i-ego-profilaktika> (дата обращения: 16.03.2020).

3. Остеохондроз позвоночника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kladzdor.ru/articles/ortopediya/osteokhondroz-pozvonochnika/> (дата обращения: 16.03.2020).