

*Автор:*

*Луняева Евгения Владимировна*

магистрант

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ПОЗВОНОЧНЫМИ ГРЫЖАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНВЕРСИОННОГО СТОЛА**

*Аннотация:* в данной статье рассмотрены положительные результаты разработанного автором комплекса физических упражнений с использованием инверсионного стола, так как позволяет существенно снизить количество рецидивов данного заболевания. Проанализирована актуальность, методология исследования. Выявлена практическая и теоретическая значимость. Поставлены и решены задачи по проблеме исследования.

*Ключевые слова:* инверсионный стол, физическая реабилитация, грыжа межпозвоночного диска, комплекс упражнений, реабилитация пациентов.

Неправильные физические нагрузки, тяжелый физический труд, малая двигательная активность относятся к числу факторов риска, представляющих серьезную опасность для здоровья человека. Многочисленные данные свидетельствуют о том, что уменьшение объема мышечной деятельности в быту и на производстве способствует прогрессированию роста частоты заболеваний опорно-двигательного аппарата, в том числе межпозвоночных грыж.

Одним из эффективных методов профилактики межпозвоночных грыж признаны регулярные безопасные физические тренировки, такие, как: ходьба, занятия с собственным весом, на блочных тренажерах, растяжка, использование инверсионного стола.

Объект нашего исследования – физическая реабилитация лиц с межпозвоночными грыжами. Предмет исследования – влияние инверсионного стола на улучшение функций опорно-двигательного аппарата у лиц с межпозвоночными грыжами

Мы разработали комплекс упражнений с использованием инверсионного стола, направленных на улучшение функций опорно-двигательного аппарата у лиц с межпозвоночными грыжами.

1. Проведен анализ научно-методической литературы по проблеме улучшения функций опорно-двигательного аппарата у лиц с межпозвоночными грыжами.

2. Разработан комплекс упражнений с использованием инверсионного стола для лиц с межпозвоночными грыжами.

3. Оценена эффективность разработанного комплекса.

Теоретическая значимость исследования:

В результате теоретического обобщения экспериментальной работы получено новое знание о положительном влиянии инверсионного стола на улучшение функций опорно-двигательного аппарата у лиц с межпозвоночными грыжами.

Использование инверсионного стола позволяет избавиться от боли в спине путём снятия нагрузки со спины и растяжения межпозвоночных дисков. Также к положительным эффектам тренажёра относят:

- улучшение осанки;
- снятие напряжения в мышцах;
- профилактика такой болезни как варикозное расширение вен;
- укрепление связок;
- увеличение гибкости и амплитуды движений;
- расслабление и снятие стресса;
- стимулирование кровообращения и тока лимфы.

Вытяжение на инверсионном столе восстанавливает подвижность в здоровых и в структурно изменённых двигательных сегментах, устраняет невыраженный хронический болевой синдром и является профилактикой быстрого структурного поражения позвоночника.

Достоинство методики – доступность и дешевизна.

Эффективность профилактики – велика.

Предполагается, что использование инверсионного стола позволит улучшить функции опорно-двигательного аппарата у лиц с межпозвоночными грыжами.



Рис. 1. Инверсионный стол

Разработанный комплекс упражнений может применяться для физической реабилитации лиц с межпозвоночными грыжами на базе реабилитационных центров, фитнес центров, имеющих необходимые технические средства.

### ***Список литературы***

1. Антипко А.Л. Прогнозирование рецидивов грыж межпозвонковых дисков поясничного отдела позвоночника на основе данных магниторезонансной томографии и математического моделирования: Автореф. ... дис. канд. мед. наук. – Воронеж, 2014. – С. 15.

2. Бердникова И.Н. Особенности лечения больных поясничным остеохондрозом при наличии грыж межпозвонковых дисков: Автореф. ... дис. канд. мед. наук. – Саратов, 2015. – С. 6.
3. Борзунов А.А. Анализ рецидивов и хирургическая профилактика осложнений грыж межпозвонковых дисков на поясничном уровне: Автореф. ... дис. канд. мед. наук. – М., 2016. – С.24.
4. Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: Автореф. ... дис. пед. мед. наук. – М., 2013. – С. 23.
5. Клишин Д.Н. Клиника и хирургическое лечение грыж межпозвоночных дисков верхнепоясничного уровня: Автореф. ... дис. канд. мед. наук. – М., 2014. – С. 18.
6. Коршунова Н.А. Применение электро- и магнитотерапии в ранний период реабилитации больных, оперированных по поводу грыж межпозвоночных дисков: Автореф. ... дис. канд. мед. наук. – СПб., 2014. – С. 10.
7. Кротенков П.В. Микрохирургия грыж грудных межпозвонковых дисков: Автореф. ... дис. канд. мед. наук. – М., 2015. – С. 12.
8. Потапчук А.А. Корекция нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников средствами физического воспитания: Автореф. ... дис. канд. мед. наук. – СПб, 2016. – С. 17.
9. Рукавишникова С.К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов вузов: Автореф. ... дис. пед. мед. наук. – СПб., 2014. – С. 20.