УДК 797.21 : 616.721.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/33>

А.А. Ляшенко

г. Оренбург, Оренбургский государственный медицинский университет

Я.П. Мелихов

г. Оренбург, Оренбургский государственный медицинский университет

И.А. Мартын

г. Оренбург, Оренбургский государственный медицинский университет

ПЛАВАНИЕ КАК ВИД ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА

Аннотация. В данной статье подробно рассмотрена проблема роста заболеваемости остеохондрозом среди всех возрастных групп населения страны. Целью анализа является обобщение и систематизация знаний по вопросу профилактики заболевания с помощью умеренных физических нагрузок в бассейне. Авторы приходят к выводу, что такой вид физической активности способствует многим оздоровительным процессам. Особое внимание уделяется необходимым для профилактики остеохондроза стилям плавания. Статья носит междисциплинарный характер, поскольку ее тема находится на стыке медицины и физической культуры.

Ключевые слова: плавание; остеохондроз; медицина; профилактика.

A.A. Lyashenko

Orenburg, Orenburg State Medical University

Ya.P. Melihov

Orenburg, Orenburg State Medical University

I.A. Martin

Orenburg, Orenburg State Medical University

SWIMMING AS A TYPE OF PREVENTION OF OSTEOCHONDROSIS

Abstract. This article discusses in detail the problem of increasing the incidence of osteochondrosis among all age groups of the country's population. The purpose of the analysis is to generalize and systematize knowledge on the issue of disease prevention using moderate physical activity in the pool. The authors conclude that this type of physical activity contributes to many health processes. Special attention is paid to the swimming styles necessary for the prevention of osteochondrosis. The article is of an interdisciplinary nature, since its topic is at the intersection of medicine and physical culture.

Keywords: swimming; osteochondrosis; medicine; preventive.

Медицинская статистика показывает, что восемь из десяти человек в мире хотя бы раз в жизни испытывали боли в спине [1, с. 25]. Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу, поскольку заболеваемость остеохондрозом набирает масштаб эпидемий, все чаще

поражая молодое поколение. В качестве эффективного метода избавления от недугов специалисты рекомендуют занятия в бассейне.

Остеохондроз – это заболевание позвоночника, при котором межпозвонковые диски (а затем позвоночные, суставы и связки) теряют способность нормально функционировать; это тип повреждения ткани позвоночника, которое приводит к изменению формы и стиранию межпозвонковых дисков [5, с. 23].

Причины остеохондроза.

Развитие остеохондроза всегда происходит из-за старения клеток организма. Однако существует ряд установленных факторов, которые повышают вероятность развития аномальных процессов, приводящих к заболеванию [2, с. 17]:

- пассивный образ жизни и сидячий режим работы;
- длительное, частое пребывание в одном положении;
- избыточный вес тела, а также его быстрый набор;
- постоянные стрессовые ситуации, нервные перегрузки;
- авитаминоз, отсутствие микроэлементов в организме;
- постоянное переохлаждение шейного отдела позвоночника;
- аутоиммунные заболевания, разрушающие хрящевые ткани;
- травмы шеи;
- наследственная патологическая структура позвонков.

Существует четыре стадии остеохондроза.

Первая стадия очень редко диагностируется из-за почти полного отсутствия симптомов заболевания. Эта стадия характеризуется минимальными патологическими изменениями позвоночника. Больные часто жалуются на легкую боль в позвоночнике, наблюдается незначительное напряжение спинных мышц.

Вторая стадия сопровождается более стойкой болью из-за начала деструктивного повреждения внешней области межпозвонкового диска – фиброзного кольца. При этом межпозвонковое общение ухудшается, позвонки начинают смещаться относительно друг друга. Межпозвонковое пространство сжимается, что сопровождается ущемлением нервных, сосудистых и лимфатических окончаний.

На третьей стадии происходит разрыв хряща фиброзного кольца – в результате образуется межпозвонковая грыжа. Большая часть таких патологий касается поясничного и шейного отделов позвоночника, меньшая – грудного отдела. Этот эффект негативно сказывается на окончаниях спинного нерва, пациент начинает ощущать боль, наблюдается воспалительный процесс.

Четвертая стадия характеризуется тем, что волокна межпозвонкового диска начинают заменяться рубцовой тканью, а желеобразное ядро – фиброзной тканью и волокнистым хрящом.

Чтобы у человека не развилось такое заболевание, как остеохондроз со всеми его осложнениями, необходимо применять меры по его предотвращению с раннего возраста. В

первую очередь, это надлежащий контроль осанки (при ходьбе, сидении и т. д.), а также физические упражнения.

Контроль осанки особенно важен в школьном возрасте, когда человек проводит значительную часть своего времени в сидячем положении [4, с. 27]. Однако даже во взрослом возрасте остеохондроз может быть надлежащим образом предотвращен, а если он обнаружен рано, дальнейшее его развитие может быть остановлено.

Врачи рекомендуют умеренную физическую активность при дегенеративных процессах позвоночника. Уроки плавания могут принести пользу пациенту. Этот вид физической активности способствует следующим оздоровительным процессам в организме:

1. Облегчение судорог. В воде человек расслабляет мышцы, и это уменьшает неприятное ощущение жесткости в области шеи и талии, которое обычно беспокоит пациентов по утрам.

2. Укрепление мышц спины и шеи. Во время регулярных занятий плаванием тренируются специальные мышцы, поддерживающие позвоночник. Ткани становятся прочнее и долговечнее. В результате патологические процессы в позвоночнике приостанавливаются.

3. Улучшение обмена веществ. Плавание при остеохондрозе способствует нормализации обмена веществ в тканях. Активные движения в воде стимулируют кровообращение, запускаются восстановительные процессы в поврежденном хряще.

4. Растяжение позвоночника. Во время плавания пространство между позвонками увеличивается. Этот процесс в воде проходит безболезненно и постепенно. В результате давление на хрящ и нервные окончания уменьшается. Это помогает уменьшить боль и нормализовать работу внутренних органов.

5. Избавление от лишнего веса. При большой массе тела увеличивается нагрузка на позвоночник, а активное движение в воде помогает похудеть.

Очень важно при профилактике и заболевании остеохондрозом правильно подобрать стиль плавания. При остеохондрозе шейного отдела позвоночника полезно использовать стиль плавания на спине. Это поможет расслабить мышцы. Если у пациента диагностировано повреждение межпозвонковых дисков в области грудной клетки, необходимо плавать на спине. Также рекомендуется плавание брассом. После каждого толчка руками и ногами необходимо стараться скользить по поверхности воды как можно дольше – это поможет растянуть позвоночник и избавиться от скованности.

При поясничном остеохондрозе плавание брассом приносит максимальную пользу. Активные движения ног помогают укрепить мышцы, поддерживающие нижние отделы позвоночника.

Бассейн и правильно подобранные врачом упражнения являются основой эффективного лечения как для молодых пациентов, так и для пожилых людей с остеохондрозом.

Есть много упражнений, которые являются самыми безопасными и рекомендуются для людей всех возрастов [3, с. 14]:

- растяжение позвоночника;
- стоя в воде, выполнять движения ногами и руками, а также наклоны вперед и в стороны;
- надувную подушку поочередно сжимать руками или ногами и удерживать на протяжении 2–5 минут;
- для расслабления позвоночника применяется пассивное лежание на воде в положении на спине, при этом помощник слегка приподнимает ноги над уровнем воды.

Для достижения лечебного эффекта упражнения следует проводить регулярно.

Противопоказанием к применению занятий плаванием при остеохондрозе являются следующие состояния:

- 1) заболевание в острой стадии, сопровождающееся выраженным болевым синдромом, спазмами, ограничением подвижности. В этом случае необходимо предварительное воздействие лекарств, облегчение симптомов;
- 2) острые признаки респираторного, инфекционного или вирусного заболевания;
- 3) острая сердечная и дыхательная недостаточность;
- 4) склонность к эпилептическим припадкам или приступам.

Таким образом, при правильном подходе к выполнению водных процедур и соблюдении рекомендаций возможно снижение проявления заболевания. Однако не стоит забывать и о главной терапии – медицине. Только комплексное воздействие на проблему позволит приостановить патологические процессы и не ухудшить течение заболевания.

Литература

1. Доронин Б.М., Доронина О.Б. Некоторые актуальные вопросы диагностики и лечения боли в спине // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2014. № 4. С. 24–28.
2. Пилипович А.А. Лечение и профилактика остеохондроза // Лечебное дело. 2015. № 1. С. 15–22.
3. Примакова О.В., Кичигина А.О., Бровкина И.Л. Анализ эффективности применения аквааэробики для реабилитации пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника // INNOVA. 2018. № 3. С. 13–15.
4. Сороковиков В.А., Кошкарёва З.В., Складенко О.В. Остеохондроз: некоторые аспекты состояния вопроса // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). 2016. № 2. С. 22–28.
5. Толегенов А.К. Остеохондроз – болезнь всего организма // Вестник Казахского национального медицинского университета. 2013. № 2. С. 22–25.

© Ляшенко А.А., Мелихов Я.П., Мартын И.А.