

Стефура В. І.

здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

Грибан В. Г.

доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ПРОФІЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗУ

Stefura V. I. Prevention of osteochondrosis

Keywords: types of osteochondrosis, prevention, physical therapeutic exercises

Термін «остеохондроз» утворений з двох грецьких слів, що означають «кістку» і «хрящ». Остеохондроз - захворювання хрящових поверхонь кісток опорно-рухового апарату, переважно хребта (а так само тазостегнових і колінних суглобів). Остеохондроз має чотири стадії розвитку. Щоб зрозуміти суть цього захворювання, необхідно хоча б у загальних рисах розібратися в будові хребта. Хребці з'єднані один з одним зв'язками і міжхребцевими дисками. Отвори в хребцях утворюють канал, в якому знаходиться спинний мозок, його корінці, що містять чутливі нервові волокна, виходять між кожною парою хребців. При згинанні хребта міжхребцеві диски кілька ущільнюються на стороні нахилу, а їхні ядра зміщуються в протилежну сторону. Простіше кажучи, міжхребцеві диски – це амортизатори, що пом'якшують тиск на хребет при навантаженнях. Масова захворюваність пов'язана, перш за все, з вертикальним положенням людини, при якому навантаження на хребет і міжхребетні диски значно вище, ніж у тварин. Якщо не навчиться правильно сидіти, стояти, лежати, то диск втратить здатність до виконання своєї функції (амортизація) та через деякий час зовнішня оболонка диска розтріскеться, і утворюються гризового випинання. Вони здавлюють кровоносні судини (що призводить до порушення спинального кровообігу) або корінці спинного мозку, а в окремих випадках і сам спинний мозок. Ці зміни супроводжуються больовими відчуттями і рефлекторною напругою м'язів спини. За статистикою мало не кожна друга людина у віці від 25 до 55 років страждає на остеохондроз. Але в основному люди починають відчувати прояви остеохондрозу після 35 років. Розвитку і загостренню остеохондрозу хребта сприяють статичні та динамічні перевантаження, а також вібрація. Це може бути викликано:

- роботою, пов'язаною з частими змінами положення тулуба, згинаннями та розгинаннями, поворотами, ривковими рухами;
- підніманням важких вантажів;

- неправильною позою в положенні стоячи, сидячи, лежачи і під час переміщення вантажів;
- заняттями фізкультурою і спортом без урахування впливу великих фізичних навантажень;
- несприятливими метеоумовами (низька температура при великій вологості повітря). Але не можна сказати, що якщо людина буде ретельно дотримуватися всіх вказівок, то остеохондроз їй не загрожує. Адже причиною виникнення цього захворювання можуть бути травматичні ушкодження.

За локалізацією розрізняють шийний, грудний, поперековий, крижовий і розповсюджений остеохондроз. Найчастіше діагностується поперековий остеохондроз (понад 50 % випадків), шийний (більше 25 %) і поширений (близько 12 %).

Остеохондроз шийного відділу хребта. Скарги при цьому виді остеохондрозу найрізноманітніші: болі в серці, головні болі, запаморочення з короткочасною втратою свідомості (із-за порушень кровопостачання головного мозку), болі в плечовому суглобі або по всій довжині руки).

Аналіз наукових джерел дозволив визначити ряд вправ для профілактики цього виду остеохондрозу:

1. Натисніть лобом на долоню і напружте м'язи шиї. Вправа виконайте 3 рази за 7 секунд. Потім на долоню натисніть потилицею також 3 рази за 7 секунд;
2. Напружуючи м'язи шиї, натисніть лівою скронею на ліву долоню (3 рази по 7 секунд), а потім правим скронею натисніть на праву долоню (3 рази по 7 секунд);
4. Голову злегка закиньте тому. Долаючи опір напружених м'язів шиї, притисніть підборіддя до яремної ямки. Виконайте вправу не менше 5 разів;
5. Голову і плечі тримаєте прямо. Повільно поверніть голову максимально вправо (5 разів). Стільки ж разів виконайте рух вліво;
6. Підборіддя опустіть до шиї. Поверніть голову спочатку 5 разів вправо, а потім 5 раз вліворуч;
7. Голову закиньте тому. Постарайтеся торкнутися правим вухом правого плеча (5 разів). Виконайте цей же рух, намагаючись лівим вухом торкнутися лівого плеча (5 разів).

Ці вправи рекомендується включати в ранкову гігієнічну гімнастику, а також виконувати їх протягом робочого дня. Робити їх можна і сидячи і стоячи.

Виконання вправ протягом тривалого часу - надійна профілактика остеохондрозу шийного відділу хребта.

Однак здійснювати кругові обертальні рухи головою не можна ні в якому разі. Це може привести до травми.

Остеохондроз грудного відділу хребта. Біль, що виникає час від часу в грудному відділі хребта, знайома кожному, хто займається важкою фізичною працею. Як правило, ці болючі, неприємні відчуття служать першою ознакою того, що в організмі починає розвиватися досить неприємне захворювання –

остеохондроз грудного відділу хребта. Часто ця недуга вражає осіб, так званих сидячих професій: конструкторів, операторів ЕОМ, водіїв автомашин.

Надійна перепона хвороби – правильна постава. Спиною при ходьбі намагайтеся тримати прямий, плечі – розправленими. Формувати поставу треба з раннього віку. Але можна цим зайнятися і в 30, і в 40 років.

Регулярне виконання зазначених вправ дозволить підтримати тонус м'язів спини і живота, які забезпечують нормальну рухливість всіх сегментів грудного відділу хребта:

1. В.П. – Стоячи; роблячи вдих, встаньте прямо, руки вниз, ноги разом. Витягніть руки вгору - видих. Прогніться назад і зробіть глибокий вдих. Потім опустіть руки, нахиліться вперед, трохи скруглити спину, опустіть плечі й голову - видих. Повторіть 8-10 разів;

2. В.П. – Сидячи на стільці. Заведіть руки за голову – вдих, максимально прогніться назад 3-5 разів, спираючись лопатками об спинку стільця, – видих;

3. В.П. – Встаньте у колінно-ліктьову позу. Максимально прогніть спину і затримайтеся на 2-3 секунди в цьому положенні. Голову тримайте прямо. Поверніться у В.П. і знову виконайте ту ж вправу 5-7 разів;

4. В.П. – Ляжте на живіт і упріться руками в підлогу. Силою максимально прогніться назад, намагаючись відірвати корпус від статі;

5. В.П. – Лежачи на животі, руки уздовж тіла. Прогніться в грудному відділі хребта, намагаючись максимально підняти вгору голову і ноги одночасно.

Ці вправи, розвантажують грудний відділ хребта, радять виконувати протягом дня під час коротких перерв у роботі. У вправах з 3 по 5-е дихання повільне. 4-5-у вправи виконуйте 5-8 разів.

Ці вправи можна включати в ранкову гімнастику. Дуже корисно виконати кілька рухів після роботи. Головне, щоб профілактичний комплекс виконувався щоденно.

Остеохондроз поперекового відділу хребта. Спочатку виникають тупі болі в області попереку і в ногах, потім зазвичай відзначаються оніміння кінцівок, значне збільшення болю при різких рухах тулубом, при трясці.

Запропонований нижче комплекс вправ необхідно включати до ранкової гімнастики і виконувати щоденно:

1. Вис або полувис протягом 70 сек. на поперечині;

2. В.П. – Стоячи руки на стегнах. Нахили вперед, назад, вправо, вліво (по 10 разів в кожную сторону);

3. В.П. – Стоячи, руки на стегнах. Рух тазом вперед, назад (по 10 разів);

4. В.П. – Лежачи на животі, упор руками. Згинання-розгинання рук в упорі (10 - 15 разів);

5. В.П. – Стоячи на колінах, упор прямими руками у підлогу. Максимально прогнути спину вгору, повернутися у В.П. (10-15 разів);

6. В.П. – Лежачи на спині. Притисніть зігнуті в колінах ноги до грудей (10-15 разів).

Під час роботи юриста хребет щодня отримує серйозні перевантаження, які швидко перетворюються на хронічні, і це викликає важкі наслідки. Юристи поставу при сидінні за столом зазвичай не зберігають, тому м'язи втомлюються і спина згинається. При цьому передні відділи міжхребцевих дисків здавлюються, а задні – розтягуються; диски швидко втрачають еластичність і зношуються. Найчастіше, таким чином, юристи заробляють собі остеохондрози, а їх наслідки досить небезпечні. Поперековий і шийний відділи страждають найбільше, коли юрист довго сидить, якщо уражається шийний відділ, то порушується і кровопостачання мозку – з'являються головні болі і запаморочення, слабкість, шум у вухах, погіршується зір і пам'ять. Поперековий відділ вразливий навіть більш, ніж шийний: в положенні сидячи він переносить дуже високий тиск, і може виникнути навіть грижа міжхребцевих дисків.

Заняття фізичною культурою у юриста повинні бути систематичними і регулярними, аби уникнути остеохондрозу. Тільки в цьому випадку можна розраховувати на максимальний позитивний ефект і не мати різного роду захворювань. При цьому необхідно враховувати свої можливості, і стан здоров'я. Крім фізичних вправ необхідно дотримуватися ортопедичного режиму, стежити за своїм харчуванням адже все це невід'ємні частини здорового способу життя юриста і довготривалого життя. Треба пам'ятати що, потрібно навчитися самому контролювати себе: стежити за поставою, за положенням тіла при роботі, а особливо сидячій і малорухливій.

Ставенко К.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Несторенко А.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Грибан В. Г.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕКИ ЗДОРОВ'Я

Stavenko K., Nestorenko A. The role of physical culture in the formation of health safety

Keywords: physical culture, health safety, physical activity