

Анотація

Лікувальна фізкультура молодих людей з остеохондрозом шийного відділу хребта в амбулаторних умовах.

Рейман М.Я.

Дослідження методів фізичної реабілітації пацієнтів з остеохондрозом шийного відділу хребта у молодих людей має велику доцільність, оскільки з кожним роком кількість людей, які страждають на цю хворобу, стає все більшою.

Мета дослідження - науково обґрунтувати та практично перевірити ефективність використання програми фізичної реабілітації у студентів з остеохондрозом шийного відділу хребта.

Цілі дослідження:

1. Проаналізувати наявну медичну літературу та визначте основні причини остеохондрозу шийного відділу хребта у молодих людей.
2. Скласти програму фізичної реабілітації при остеохондрозі шийного відділу хребта в період відновлення.
3. Перевірити ефективність запропонованої програми фізичної реабілітації при остеохондрозі шийного відділу хребта в студентській молоді.

На основі проведеного дослідження науково обґрунтовано та розроблено програму фізичної реабілітації студентів, яка включає комплекс спеціальних вправ лікувальної гімнастики, масажу, фізіотерапевтичні методи лікування за клінічним перебігом захворювання, функціональний стан пацієнтів при остеохондрозі шийного відділу хребта.

Дослідження проводилося на базі клінічного відділення № 1 в Ужгороді. У дослідженні взяли участь 20 осіб з остеохондрозом шийного відділу хребта на стадії ремісії, у тому числі 10 хлопчиків та 10 дівчаток у віці від 19 до 21 року. При надходженні на амбулаторне лікування пацієнтів ретельно обстежили.

Методи дослідження: аналіз науково -методичної літератури, оцінка больових відчуттів у шийному відділі хребта. Результати анкетування були проаналізовані, оцінені за шкалою 10, і на їх основі були розроблені та запропоновані засоби фізичної реабілітації, що визначають рухливість хребта в шийному відділі хребта, тест Шобера.

У методі фізичної реабілітації хворих на остеохондроз застосовували такі засоби фізичної реабілітації: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, лікувальна ходьба, реабілітаційний масаж, гідроклонотерапія, плавання.

Оцінюючи біль у шийному відділі хребта методом опитування за 10-бальною шкалою, учні основної групи виділили такі показники. середній показник болю був таким: у шиї - 6,90 бала .; у плечовій області - 6,0 бала; в області лопатки - 4,86 бала. Амплітуда рухів у шийному відділі хребта студентської молоді для реабілітації нижче норми. Встановлено такі показники: нахил голови назад 1,92 см при (норма 3-4 см); нахил голови вперед - 5,74 см (норма 8-10 см); поворот з голови наліво - 57,6 °; поворот голови вправо - 57,7 градусів (при нормі 85 градусів). Після комплексу реабілітаційних заходів поряд із поліпшенням клінічної картини спостерігається позитивна динаміка зменшення болю та збільшення амплітуди рухів у шийному відділі хребта.

Так, під впливом комплексної реабілітаційної програми, яка включала РГГ, лікувальну гімнастику, реабілітаційний масаж, лікувальну ходьбу, гідроклонотерапію, плавання відзначалася позитивна динаміка клінічних даних, показників амплітуди рухів у шийному відділі хребта. Амплітуда рухів голови назад зросла з 1,92 до 3,03 см. Вперед від 5,74 до 7,41 см. Поворот голови вліво збільшено з 57,6 до 79,6 градусів праворуч, відповідно з 57,7 до 77,3 градуса. Дослідження показали, що застосування цієї складної програми значно впливає на амплітуду рухів у шийному відділі хребта.

Ключові слова: шийний відділ хребта, лікувальна фізкультура, лікувальна гімнастика, діапазон рухів.

Summary

Physical therapy of young people with osteochondrosis

of the cervical spine in an outpatient setting.

Reiman M. Ya

Research of methods of physical rehabilitation of patients with osteochondrosis of the cervical spine in young people has great expediency, since the number of people suffering from this disease is becoming more and more every year. The purpose of the research is to scientifically substantiate and practically test the effectiveness of the use of the program of physical rehabilitation in students with osteochondrosis of the cervical spine.

Objectives of the study:

1. Analyze the available medical literature and identify the main causes of osteochondrosis of the cervical spine in young people.
2. To draw up a program of physical rehabilitation in case of osteochondrosis of the cervical spine during the recovery period.
3. To check efficiency of the offered program of physical rehabilitation at osteochondrosis of a cervical spine department at student's youth.

On the basis of the research conducted, the program of physical rehabilitation for students was scientifically substantiated and developed, which includes a set of special exercises of medical gymnastics, massage, physiotherapeutic methods of treatment for the clinical course of the disease, functional state of patients with osteochondrosis of the cervical spine.

The research was conducted on the basis of the clinic department number 1 in Uzhgorod. The study involved 20 people with osteochondrosis of the cervical spine at the stage of remission, including 10 boys and 10 girls aged 19 to 21 years. When admitted to outpatient treatment, patients were thoroughly examined. Methods of research: analysis of scientific and methodological literature, evaluation of pain sensation in the cervical spine. The results of the questionnaire were analyzed, evaluated on a scale of 10, and on the basis of them were developed and offered the means of physical rehabilitation, determining the mobility of the spine in the cervical spine, the Schober test. In the method of physical rehabilitation of patients with osteochondrosis, the following means of physical rehabilitation were used: morning hygienic gymnastics,

therapeutic exercises, medical walking, rehabilitation massage, hydrocolonotherapy, swimming.

When evaluating pain in the cervical spine by the method of questioning on a 10-point scale, the students of the main group identified the following indicators. the average rate of pain was as follows: in the neck - 6.90 points .; in the shoulder region - 6.0 points; in the area of the shoulder blade - 4.86 points. The amplitude of movements in the cervical spine of the student youth for rehab is below the norm. The following indicators were found: the inclination of the head back is 1.92 cm at (norm 3-4 cm); inclination of the head forward - 5.74 cm (normal 8-10 cm); turn of the head to the left - 57,6 °; turning the head to the right - 57,7° (at a rate of 85°). After the complex of rehabilitation measures, along with improvement of the clinical picture, there is a positive dynamics of pain reduction and an increase in the amplitude of movements in the cervical spine.

Thus, under the influence of the comprehensive rehab program, which included RGG, therapeutic exercises, rehabilitation massage, therapeutic walking, hydrocolonosis therapy, swimming marked positive dynamics of clinical data, indicators of the amplitude of movements in the cervical spine. The amplitude of the movements of the head back increased from 1.92 to 3.03 cm. Forward from 5.74 to 7.41 cm. The head turns to the left increased from 57.6 to 79.6 degrees right, correspondingly from 57.7 to 77.3 degrees. Studies have shown that the application of this complex program significantly affects the amplitude of movements in the cervical spine.

Key words: cervical spine, physical therapy, therapeutic gymnastics, range of motion.