

УДК 615.83:616.711

Надійшла 18.02.2015

Н. Р. ЗАКАЛЯК

**РОЛЬ КОМБІНОВАНОГО ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ В ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я  
ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ХРЕБТА**

Кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка <natalyazak69@gmail.com>

*Стаття присвячена використанню сучасних методик реабілітаційно-відновного лікування хворих на остеохондроз хребта. Проаналізовано основні напрями, умови застосування й ефективність комбінованого впливу різних засобів фізичної реабілітації в комплексній терапії цих хворих.*

---

**Ключові слова:** остеохондроз хребта, фізичні методи реабілітації, лікувальна фізкультура, лікувальний масаж, фізіотерапія.

---

**Вступ.** Статистика захворюваності на остеохондроз хребта свідчить, що у понад 80 % населення земної кулі виявляють цю хворобу [2, 3, 13]. Вона посідає перші місця у структурі захворювань з тимчасовою втратою працездатності [8, 16]. За статистичними даними МОЗ України, у 2001 р. серед захворювань і травм опорно-рухового апарату, що спричинили інвалідність, 2,91 % припадає на остеохондроз хребта, а первинна інвалідність становить 1,5 на 100 000 населення [8, 11].

Невпинне підвищення рівня захворюваності на остеохондроз хребта, тенденція до «омолодження» хвороби, особливості клінічного перебігу, що нерідко призводить до інвалідності, значні матеріальні витрати, пов'язані з діагностикою, лікуванням і реабілітацією хворих, визначають важливе соціальне значення остеохондрозу як захворювання [5–7, 14].

Незважаючи на розвиток науково-практичних досліджень з пошуку лікарських засобів консервативного лікування остеохондрозу хребта, що не завжди дають очікуваний результат, актуальним залишається питання відновного лікування, істотними складовими якого є засоби фізичної реабілітації [9, 12].

**Мета дослідження** – проаналізувати основні напрями, умови використання й ефективність комбінованого впливу засобів фізичної реабілітації в комплексі лікувальних заходів при остеохондрозі хребта.

**Матеріали і методи.** Теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних наукової літератури з досліджуваної проблеми.

**Результати та їх обговорення.** Остеохондроз хребта – дегенеративно-дистрофічні зміни міжхребцевих дисків з подальшим ураженням тіл суміжних хребців, міжхребцевих суглобів і зв'язкового апарату. Пошкоджуються найчастіше нижньопоперекові та нижньошийні міжхребцеві диски, які зазнають найбільшого навантаження [4, 12].

Для клінічної картини остеохондрозу характерними є виражені як функціональні, так і органічні зміни, що залежить від багатьох чинників (локалізація дегенеративно-дистрофічного процесу, ступінь порушення, фізичний розвиток і вік пацієнта) [12, 15].

Нині вивчають питання лікувальної тактики у хворих на остеохондроз хребта. Частіше надають перевагу комбінованому використанню патогенетично обґрунтованих засобів фізичної реабілітації в лікувальному комплексі, особливістю яких є фізіологічність, відсутність алергічних реакцій, можливість впливати на більшість ланок патогенезу хвороби, органічне поєднання з іншими лікувальними факторами, а також доступність щодо фінансового забезпечення [6, 9, 10].

Одним з основних засобів фізичної реабілітації є лікувальна фізична культура, завдання якої при остеохондрозі хребта полягає в тому, щоб розвантажити уражені ділянки хребта і збільшити відстань між окремими хребцями, розслабити м'язи спини та шиї, зменшити тиск на корінці спинномозкових нервів з метою зменшення болю, покращання крово- та лімфообігу в уражених сегментах [4, 12, 15]. Ефективними при остеохондрозі є комплекси вправ з лікувальної фізичної культури на розслаблення й розтягування м'язів спини, черевного преса й нижніх кінцівок, динамічні вправи й вправи на збільшення м'язової сили. Високу результативність мають комбінації вищезазначених фізичних вправ з грязевими процедурами [16].

Заслугує на увагу диференційована методика лікувального масажу при остеохондрозі хребта [3]. Досліджено закономірність рефлексорних змін при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта у стані як паравертебральних тканин зони патологічних хребетно-рухових сегментів, так і в інших віддалених ділянках тулуба і визначено особливості диференційованого проведення лікувального масажу тих ділянок, які підлягають проведенню масажних маніпуляцій не лише в зоні ураження, але й на оточуючих ділянках. Методика передбачає також проведення додаткової маніпуляції – постізометричної релаксації клубово-поперекових м'язів. Ефективність диференційованої методики масажу при остеохондрозі попереково-крижового відділу полягає у швидкому усуненні больового синдрому і відновленні втраченої рухливості в хребетно-рухових сегментах по-

перекового відділу хребта, зокрема в скороченні терміну одужання хворих на 20–25 %, порівняно з використанням традиційної методики лікувального масажу при остеохондрозі.

У комплексі лікувальних заходів при остеохондрозі дедалі ширше застосовують комбінацію фізіотерапевтичних факторів. Так, дослідження результатів лікування больового синдрому у хворих на остеохондроз з використанням імпульсних струмів апарату «Миотон-604» свідчить про підвищення ефективності лікувальних заходів у гострому періоді захворювання завдяки використанню більш високих частот модуляції (80–240 Гц) і диференційованого послідовного добору параметрів імпульсного струму в трьох режимах впливу на декілька болючих ділянок одночасно [6]. Автором розроблено комплекс відновного лікування хворих на поперековий остеохондроз, який включає методику щадного тракційного впливу і вакуум-масаж з використанням сучасних приладів. Використана методика має високу терапевтичну ефективність, що проявляється у достовірному зменшенні інтенсивності клінічних проявів захворювання порівняно з традиційним лікуванням на 15,5 %.

Останніми роками актуальнішим стає питання використання при дискогенній патології технічних засобів розвантаження хребта під дією власної маси тіла у поєднанні з лікувальною гімнастикою [12]. Сучасні дослідження [9] доводять ефективність застосування малоамплітудних вправ з одночасним розвантаженням хребта на профілакторі Євмінова для відновлення міжхребцевих дисків при остеохондрозі шийного та грудного відділів хребта. Результатом проведеного курсу відновної терапії хворих на остеохондроз хребта за розробленою автором методикою було відновлення функціональних показників периферичного кровообігу, усунення больового синдрому та збільшення силових характеристик м'язів спини і черевного преса.

Науково обґрунтованим методом реабілітації при дегенеративно-дистрофічних процесах у хребцях є підводна тракція, що поєднує фізичний вплив на організм води з прийомами витягнення [4]. Дослідженнями доведено ефективність комплексного застосування механічної тракції хребта на похилій площині, класичної лікувальної гімнастики переважно з розвантажувальних вихідних положень, лікувального масажу, фізіотерапії (фонофорез прозерину та електрофорез 4 % муміє або лідази) та механотерапії на спеціальних апаратах і тренажерах в реабілітації хворих з неврологічними проявами попереково-крижового остеохондрозу [1].

Одним з перспективних методів реабілітації хворих із синдромом поперекового болю є метод вібраційного тренування, що ґрунтується на виконанні комплексу фізичних вправ з використанням вібраційної платформи [10]. Клінічний ефект забезпечується трьома складовими: безпосередньою стимуляцією м'язів, активацією в них метаболічних процесів завдяки покращанню мікроциркуляції, стимуляцією пропріоцептивного апарату з розвитком довготривалих постактиваційних змін у м'язах.

**Висновки.** Значне поширення і велике медико-соціальне значення остеохондрозу хребта зумовлюють актуальність питання фізичної реабілітації цих хворих і обґрунтовують перспективність пошуку нових комплексів немедикаментозної консервативної терапії даних хворих. Лікувальна фізкультура в комбінації з грязевими процедурами, диференційована методика лікувального масажу в поєднанні з постізометричною релаксацією м'язів, малоамплітудні вправи на профілакторі Євмінова, підводні тракції хребта, механотерапія в поєднанні з механічною тракцією хребта, лікувальною гімнастикою, масажем і фізіотерапією, вібраційне тренування та різноманітні варіанти комбінованого їх застосування є ефективними перспективними методами комплексного лікування хворих на остеохондроз хребта.

#### Список літератури

1. Авраменко О. М. Механотерапія у відновному лікуванні хворих на остеохондроз поперекового-крижового відділу хребта // Слобож. наук.-спорт. вісн. – 2013. – Вип. 38, № 5. – С. 16–18.

2. Гончаров А. Г. Комплексная программа физической реабилитации у спортсменов при пояснично-крестцовом остеохондрозе // Слобож. наук.-спорт. вісн. – 2013. – Вип. 38, № 5. – С. 68–73.
3. Єфіменко П. Б. Диференційований підхід до масажу хворих на остеохондроз попереково-крижового відділу хребта // Там само. – 2013. – Вип. 36, № 3. – С. 115–118.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
5. Закаляк Н. Р. Аспекти оздоровчого впливу фізичної культури на студентів із остеохондрозом хребта // Слобож. наук.-спорт. вісн. – 2014. – Вип. 39, № 1. – С. 43–47.
6. Золотухина С. Ю. Комплексное лечение остеохондроза поясничного отдела позвоночника: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Самара, 2009. – 25 с.
7. Котешёва И. А. Оздоровительная методика при остеохондрозе: Рекомендации специалиста. – М.: Эксмо, 2002. – 208 с.
8. Корнацький В. М. Хвороби кістково-м'язової системи: стан проблеми в Україні та Європі // Укр. мед. часопис. – 2001. – № 4. – С. 139–141.
9. Кульченко І. А. Застосування малоамплітудних вправ у поєднанні з розвантаженням хребта у фізичній реабілітації хворих на поперековий остеохондроз: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – К., 2005. – 25 с.
10. Лихачёв С. А., Лукашевич В. А. Некоторые аспекты комплексного проведения вибрационной тренировки при неврологических проявлениях остеохондроза поясничного отдела позвоночника // Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физкультуры. – 2012. – № 3. – С. 15–18.
11. Мелешков В. А. Комплексная физическая реабилитация больных пояснично-крестцовым остеохондрозом // Слобож. наук.-спорт. вісн. – 2007. – № 12. – С. 202–206.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація. – К.: Олімп. літ-ра, 2009. – 488 с.
13. Пешкова О. В., Камель Жезри. Комплексная физическая реабилитация больных пояснично-крестцовым остеохондрозом позвоночника // Слобож. наук.-спорт. вісн. – 2004. – Вип. 7. – С. 168–170.
14. Попелянский Я. Ю. Ортопедическая неврология (вертеброневрология): Руководство для врачей. – М.: МЕДпресс-информ, 2003. – 672 с.
15. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общ. ред. С. Н. Попова. – 5-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 602 с.
16. Яковенко Д. В. Методика комплексного воздействия при профилактике остеохондроза у студентов специальных медицинских групп // Учёные записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – Вып. 43, № 9. – С. 113–117.

## РОЛЬ КОМБИНИРОВАННОГО ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

*Н. Р. Закаляк (Дрогобыч)*

Статья посвящена использованию в современных условиях методик реабилитационно-восстановительного лечения больных остеохондрозом позвоночника. Проанализированы основные направления, условия применения и эффективность комбинированного влияния разных средств физической реабилитации в комплексной терапии этих больных.

**Ключевые слова:** остеохондроз позвоночника, физические методы реабилитации, лечебная физкультура, лечебный массаж, физиотерапия.

## THE ROLE OF THE COMBINED INFLUENCE OF FACILITIES OF PHYSICAL REHABILITATION IN STRENGTHENING OF HEALTH IN CASE OF OSTEOCHONDROSIS OF BACKBONE

*N. R. Zakalyak (Drohobych, Ukraine)*

Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

The work is dedicated to the question of the use of methodologies of rehabilitation-recovery treatment of patients with the osteochondrosis of backbone. Basic directions, terms of application and efficiency of the combined influence of different facilities of physical rehabilitation in complex therapy of this category of patients were analyzed.

**Key words:** osteochondrosis of backbone, physical methods of rehabilitation, curative physical education, massotherapy, physiotherapy.