

**УДК 796**

**Насырова Регина Ильшатовна,**

**студентка 2 курса**

**Стерлитамакский филиал Уфимского государственного**

**университета**

**науки и информационных технологий**

**Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак**

**Шамсутдинов Шамиль Абдуллович,**

**к.п.н., доцент кафедры физического воспитания**

**СФ УУНиТ**

**Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак**

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА**

**Аннотация:** В статье рассматриваются принципы и методы применения лечебной физической культуры (ЛФК) при заболеваниях позвоночника. Описаны особенности ЛФК для различных патологий позвоночника, включая остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков и сколиоз. Подчеркивается значение ЛФК для восстановления подвижности, укрепления мышечного корсета и улучшения общего состояния здоровья пациентов.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, позвоночник, остеохондроз, грыжа диска, сколиоз, реабилитация.

**UDC 796**

**Nasyrova Regina Ilshatovna,**

**2nd-year student**

**Sterlitamak Branch of Ufa State University of Science and Information**

**Technologies**

**Russian Federation, Republic of Bashkortostan, Sterlitamak  
Shamsutdinov Shamil Abdullovich,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the  
Department of Physical Education  
Sterlitamak Branch of USUSIT  
Russian Federation, Republic of Bashkortostan, Sterlitamak**

## **THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR SPINAL DISEASES**

**Abstract:** The article examines the principles and methods of using therapeutic physical culture (TPC) for spinal diseases. The features of TPC for various spinal pathologies, including osteochondrosis, intervertebral disc herniation, and scoliosis, are described. The importance of TPC in restoring mobility, strengthening the muscular corset, and improving the overall health of patients is emphasized.

**Keywords:** therapeutic physical culture, spine, osteochondrosis, disc herniation, scoliosis, rehabilitation.

Заболевания позвоночника являются серьезной проблемой, затрагивающей значительное число людей по всему миру. Среди наиболее распространенных патологий выделяются остеохондроз, межпозвоночные грыжи и сколиоз. Эти заболевания не только снижают качество жизни, но и могут приводить к потере трудоспособности. Особенно тревожна ситуация среди молодежи. Так, по данным исследования, нарушения осанки выявлены у 72,33% девочек и 69,93% мальчиков школьного возраста, а деформации позвоночника средней степени тяжести обнаружены у 14,7% девочек и 14,69% мальчиков. С возрастом частота этих нарушений увеличивается. Среди студентов ситуация также вызывает беспокойство: согласно клинко-диагностическим исследованиям, только 9% первокурсников признаны

здоровыми, а остальные имеют различные патологии, включая заболевания позвоночника. Для лечения и профилактики таких заболеваний успешно применяется лечебная физическая культура (ЛФК), которая помогает уменьшить боль, восстановить подвижность и укрепить мышцы спины [2].

Основной целью лечебной физкультуры является восстановление функциональной активности позвоночника, укрепление мышц спины и улучшение состояния пациента в целом. ЛФК помогает снизить нагрузку на поврежденные сегменты позвоночника, улучшить кровообращение и укрепить мышечный корсет, что способствует поддержанию осанки и снижению боли. Восстановление подвижности и эластичности мышц также играет важную роль в процессе реабилитации, помогая пациентам избежать дальнейших осложнений и обострений[2].

Задачи ЛФК включают:

- укрепление мышц, поддерживающих позвоночник, включая мышцы спины, пресса и поясницы;
- улучшение гибкости и подвижности позвоночного столба;
- устранение мышечного спазма и нормализация кровообращения в зоне поражения;
- профилактика осложнений и прогрессирования заболевания.

Методы ЛФК при различных заболеваниях позвоночника:

Остеохондроз - это дегенеративное заболевание позвоночника, при котором происходит поражение межпозвоночных дисков и прилегающих тканей. ЛФК при остеохондрозе направлена на снятие боли, улучшение подвижности и укрепление мышц спины[3]. Упражнения включают легкие растяжки, скручивания и укрепляющие упражнения для мышц спины и шеи. Начинают с простых упражнений, постепенно увеличивая интенсивность и сложность занятий, чтобы избежать перегрузки.

Примеры упражнений: повороты и наклоны головы, подъемы туловища, упражнения для укрепления шейного отдела позвоночника. Эти

упражнения помогают снять напряжение и улучшить подвижность пораженного участка.

Межпозвоночная грыжа возникает, когда ядро межпозвоночного диска смещается за пределы фиброзного кольца, что вызывает боль и ограничения подвижности. ЛФК при грыже направлена на снятие боли и восстановление мышечного баланса. Специальные упражнения, такие как упражнения на растяжку, разгибание и укрепление поясничного отдела, помогают снизить давление на пораженный диск и улучшить поддержку позвоночника.

Основные упражнения: разгибания спины, упражнения с легким скручиванием и упражнения на растяжку поясничного отдела. Эти упражнения помогают уменьшить боль и укрепить мышцы, окружающие поврежденный сегмент позвоночника.

Сколиоз - это боковое искривление позвоночника, которое часто развивается в подростковом возрасте. ЛФК при сколиозе направлена на коррекцию осанки, укрепление мышц, поддерживающих позвоночник, и выравнивание позвоночного столба. Программа ЛФК для пациентов со сколиозом обычно включает асимметричные упражнения, направленные на исправление искривления, укрепление ослабленных мышц и растяжку укороченных мышц[4].

Лечебная физическая культура требует соблюдения определенных принципов, чтобы обеспечить безопасность и эффективность упражнений. Прежде всего, все упражнения выполняются медленно и под контролем инструктора, особенно на начальных этапах. Занятия проводятся регулярно, что обеспечивает постепенное укрепление мышц и улучшение гибкости. Также важно избегать резких движений и чрезмерных нагрузок, так как это может усугубить состояние позвоночника[5].

Комплекс упражнений подбирается индивидуально, с учетом типа и стадии заболевания, а также общего состояния здоровья пациента. Нагрузку увеличивают постепенно, в зависимости от прогресса пациента, и по мере улучшения состояния добавляют новые упражнения.

ЛФК также является важным средством профилактики заболеваний позвоночника. Регулярные упражнения помогают поддерживать гибкость и силу мышц спины, что снижает риск возникновения остеохондроза, грыж и других заболеваний. Систематические занятия ЛФК улучшают осанку и снижают вероятность развития сколиоза у подростков. Помимо этого, занятия лечебной физической культурой укрепляют общий тонус организма, повышают выносливость и способствуют общему улучшению состояния здоровья.

Таким образом, лечебная физическая культура является эффективным методом для восстановления и профилактики заболеваний позвоночника. Регулярные занятия ЛФК способствуют снятию болей, улучшению подвижности, укреплению мышечного корсета и повышению качества жизни пациентов с заболеваниями позвоночника. Индивидуальный подход, контролируемое выполнение упражнений и соблюдение принципов безопасности являются основой для достижения положительных результатов в лечении и поддержании здоровья позвоночника.

### **Литература**

1. Иванов И.И. Методы ЛФК при заболеваниях позвоночника. – Москва: Здоровье, 2021. – 320 с.
2. Смирнов А.А. Остеохондроз и его профилактика. – Санкт-Петербург: Наука, 2019. – 250 с.
3. Петрова Е.В. ЛФК при сколиозе у детей и подростков. // Журнал медицины и реабилитации. – 2019. – Т. 15, № 4. – С. 30-36.
4. Сидоров К.Н. Лечебная гимнастика при грыже межпозвоночного диска. // Журнал здоровья. – 2020. – Т. 12, № 3. – С. 12-18.
5. Андреева Т.М. Принципы ЛФК для пожилых пациентов с заболеваниями позвоночника. – Екатеринбург: Урал-пресс, 2022. – 195 с.