

Межпозвоночная грыжа и упражнения для укрепления мышечного корсета

Гришанова Алёна Евгеньевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматриваются причины возникновения грыжи межпозвоночного диска у людей разных возрастов, а также упражнения, выполнение которых поможет укрепить мышцы спины и снять болевой синдром. А также будут приведены несколько советов для того, чтобы избежать возникновения данного заболевания.

Ключевые слова: спина, межпозвоночная грыжа, упражнения для спины, здоровье, здоровый образ жизни.

Intervertebral hernia and exercises to strengthen the muscular corset

Grishanova Alyona Evgenievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the causes of a herniated disc in people of different ages, as well as exercises that will help strengthen the back muscles and relieve pain. And also some tips will be given in order to avoid the occurrence of this disease.

Keywords: back, intervertebral hernia, back exercises, health, healthy lifestyle.

Все чаще у людей разного возраста встречается межпозвоночная грыжа, а причины возникновения до конца еще не изучены, ведь все мы индивидуальны и у кого-то может быть генетическая особенность, которая в итоге приводит к различным диагнозам, в том числе и к заболеваниям, связанным с позвоночником.

Целью этого исследования является изучение причин, видов и последствий появления межпозвоночной грыжи у людей. А также рассмотрение упражнений для того, чтобы поддерживать стабильное состояние позвоночных дисков и не ухудшать ситуацию.

Терминология для статьи взята из книг В. Г. Соломатова «Межпозвоночная грыжа от "А" до "Я". Хрестоматия для «не» врачей, и не только...» и П.В. Евдокименко «Большая книга здоровья доктора Евдокименко» [2] и [1]. В статье М.М. Ефремова рассматриваются упражнения и советы для людей с межпозвоночной грыжей [3].

В последнее время все больше людей сталкиваются с болью в спине. Для этого существует множество причин, но одной из них является межпозвоночная грыжа. Основной процент заболеваемости находится в возрастной группе от 25 до 30 лет, что обуславливается наибольшей подвижностью позвоночных дисков. В более пожилом же возрасте позвоночник менее подвижен, что и делает шанс возникновения грыжи довольно низким.

Межпозвоночная грыжа - выпячивание или выпадение фрагментов межпозвоночного диска в позвоночный канал, возникающее в результате остеохондроза позвоночника, травмы и приводящее к сдавлению нервных структур. Причинами появления грыжи в основном является дегенерация диска, так что следует изучить именно причины дегенерации. Провоцирующего фактора деформаций на данный момент выявлено 3: генетический, нарушение метаболизма или питания, и механический, обусловленный постоянным микротравмированием и постепенным разрушением структур межпозвоночного диска. Генетические особенности чаще всего определяют лишь характер и скорость развития болезни. Поэтому основной причиной дегенерации диска считают механическое воздействие, а именно: физические нагрузки в виде подъема тяжестей, торсионных нагрузок, то есть подъем тяжести в сочетании со скручиванием, или «гольфинг», вождение автомобиля, падения и травмы спины.

Для выделения разных видов межпозвоночных грыж используют несколько классификаций. В данной статье приведу лишь 2, но в медицине используют около 5 различных систематических разделений на постоянной основе. Во-первых, организме человека 5 отделов позвоночника. Больше всего подвержены образованию грыж только 3 их них, поэтому по первой классификации выделяют:

1. Грыжа пояснично-крестцового отдела (самая распространенная).
2. Грыжа грудного отдела (значительно менее распространенная).
3. Грыжа шейного отдела (наиболее редкая).

Вторая классификация основывается на размере самой грыжи:

1. Малая (от 1 до 5 мм).
2. Средняя (от 6 до 8 мм).
3. Большая (от 9 до 12 мм).
4. Огромная (от 12 мм и выше).

Любые нарушения в структуре позвоночника сопровождаются болью. Это может быть слабая боль, которая беспокоит лишь в редкие случаи или при достаточной физической нагрузки спины, или же может быть сильная боль, сопровождающая человека каждый день и мешающая нормально жить. В любом случае, если боль не проходит некоторое время, появляется уже не первый раз и доставляет неудобства, стоит обратиться к врачу. Это поможет выявить какое-либо заболевание на начальной стадии и даст больше шансов на выздоровление без хирургического вмешательства.

Для профилактики появления межпозвоночной грыжи, следует укреплять мышцы спины спортивными упражнениями, не перетаскивать

объекты, имеющие слишком большой вес, стараться избегать травм и падений на спину. Также следует следить за питанием, ведь нехватка каких-либо витаминов может привести к множеству нарушений в организме человека. В случае, если уже имеется диагноз, то врачи рекомендуют заниматься в бассейне с тренером, а также ряд упражнений, которые можно выполнять дома самостоятельно, чтобы снять болевой синдром и поддержать стабильное состояние. Упражнения не требуют специальной подготовки и выполняются без резких движений, медленно, концентрируясь на дыхании. Если при выполнении упражнений почувствуется боль в спине, то все упражнения тут же прекращаются, и нагрузка для спины снижается.

Наиболее рекомендуемые упражнения:

1. В положении лежа согните ноги и вытяните руки вдоль тела, максимально напрягая мышцы пресса и делая глубокий вдох. Досчитайте до четырех и выдохните воздух, после чего на счет «восемь» снова вдохните его. Всего нужно выполнить до 15 таких повторений.

2. Исходное положение – лежа на спине. Ноги необходимо поместить на какой-либо предмет (например, стул), чтобы в коленях образовался прямой угол. Теперь приподнимайте туловище к коленям и задерживайтесь в этом положении на несколько секунд. Сделайте 15 повторений. Это упражнение схоже с классической прокачкой пресса, и оно действительно укрепляет мышечный корсет спереди.

3. Исходное положение – лежа на спине. Ноги согните в коленях и выполните перекрестные движения руками: левую на правую, а правую на левую ногу. При этом руки подтягивают колени к голове так, чтобы достичь некоторого сопротивления. В таком положении тело фиксируется на 10 секунд, а затем наступает отдых 15 секунд. Всего должно получиться не менее 5–10 повторений.

4. Ходьба на четвереньках. Следует следить за тем, чтобы поясница не прогибалась, спина была ровной. Выполняется по самочувствию.

5. Исходное положение – лежа на спине. Подбородком нужно тянуться к груди, а в это же время носочки ног должны тянуться вверх. Выполняйте в течение одной-двух минут.

Занятия в бассейне очень благоприятно влияют на весь организм, но для позвоночника это особенно полезная среда. Под действием воды в пораженной области позвоночника происходит безболезненная растяжка, отчего устраняются разного рода смещения, вдавливания, защемления в межпозвонковой зоне. Кроме лечебных свойств, плавание улучшает и эмоциональный фон, потому многие люди с межпозвонковой грыжей выбирают именно занятия в бассейне вместо лечебной физкультуры.

Таким образом, межпозвонковая грыжа с каждым годом диагностируется у большого количества людей, и оно с каждым разом только растет. Причин для этого немало, поэтому крайне важно правильно питаться и соблюдать советы для поддержания здоровья спины, а также избегать различные травмы.

Библиографический список

1. Евдокименко П.В. Большая книга здоровья Евдокименко. М.: Мир и Образование, 2013. 627 с.
2. Соломатов В. Г. Межпозвонковая грыжа от "А" до "Я". Хрестоматия для «не» врачей, и не только... ЛитРес: Самиздат, 2019. 360 с.
3. Комплекс упражнений при различных заболеваниях позвоночника URL: <https://clinica-paramita.ru/info/lfk-pri-gryzhe/>