УДК 615.825

РОЛЬ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE METHODS IN REHABILITATION FOR LUMBAR SPINE OSTEOCHONDROSIS

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Мурзаканов Руслан Асланович
студент группы 25-КБ-ИБ1,
Факультет информационных технологий и кибербезопасности,
Кубанский государственный технологический университет
russ11.1@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается роль лечебной физической культуры (ЛФК) как основополагающего компонента комплексной терапии и реабилитации при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника. Пояснично-крестцовый отдел испытывает максимальные осевые нагрузки, что обуславливает высокую частоту возникновения дегенеративно-дистрофических изменений. В работе обосновывается эффективность применения специализированных физических упражнений, направленных на декомпрессию межпозвоночных дисков и укрепление глубоких мышц спины. Особое внимание уделено методикам изометрической гимнастики и упражнениям в разгрузочных положениях, которые способствуют снижению болевого синдрома и восстановлению биомеханики движений. Статья содержит рекомендации по подбору нагрузки для предотвращения развития протрузий и грыж.

Ключевые слова: остеохондроз, поясничный отдел, позвоночник, лечебная физическая культура, мышечный корсет, реабилитация, декомпрессия, комплексная терапия.

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer,
Department of Physical Education
and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Murzakanov Ruslan Aslanovich
Student of group 25-KB-IB1,
Faculty ofFaculty of Information
Technology and Cybersecurity,
Kuban State Technological University
russ11.1@yandex.ru

Annotation. This article examines the role of therapeutic physical culture (TPC) as a fundamental component of comprehensive therapy and rehabilitation for osteochondrosis of the lumbar spine. The lumbosacral region experiences maximum axial loads, which causes a high incidence of degenerative-dystrophic changes. The paper substantiates the effectiveness of using specialized physical exercises aimed at decompression of intervertebral discs and strengthening the deep muscles of the back. Particular attention is paid to the methods of isometric gymnastics and exercises in unloading positions, which contribute to the reduction of pain syndrome and restoration of movement biomechanics. The article contains recommendations on the selection of physical activity to prevent the development of protrusions and hernias.

Keywords: lumbar osteochondrosis, lumbar spine, spine, therapeutic physical culture, muscular frame, rehabilitation, decompression, complex therapy.

Понятие заболевания и основные клинические проявления

Остеохондроз поясничного отдела позвоночника рассматривается не просто как возрастное изменение, а как серьезная дегенеративная патология межпозвонковых дисков. Происходит постепенная дегидратация пульпозного ядра, из-за чего диск теряет свою высоту и амортизирующую функцию. Клиническая картина обычно варьируется от локального мышечного спазма до формирования полноценных грыж, которые, выпячиваются в просвет позвоночного канала и начинают механически сдавливать нервные корешки [1].

Этиологические факторы развития патологии

Развитие деструктивных процессов в поясничной области обусловлено многими причинами, которые можно разделить на несколько групп:

1. Статодинамический фактор. Здесь речь идет о хронических перегрузках: это и пресловутая гиподинамия при многочасовом сидении за компьютером, и, напротив, чрезмерные осевые нагрузки в быту или спорте без должной подготовки мышечного аппарата.
2. Трофические нарушения. Межпозвоночный диск лишен собственной кровеносной сети, поэтому его питание осуществляется диффузно из окружающих тканей. При постоянном спазме глубоких мышц этот процесс блокируется, диск «сохнет» и начинает разрушаться изнутри.
3. Несостоятельность мышечного корсета. Если мышцы брюшного пресса и разгибатели спины слабые, позвоночник лишается своей естественной поддержки. В таком случае вся механическая работа перекладывается на связочный аппарат и костные структуры, что неизбежно ведет к микротравмам дисков [2].

ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника

Лечебная физкультура положительно воздействует на питание эластичных дисков, что приводит к улучшению подвижности суставов, улучшению кровообращения и, как следствие, насыщению тканей позвоночника питательными веществами и замедлению разрушения его костных компонентов, хрящей, связок. ЛФК поясничного отдела успешно способствует восстановлению после операций и укреплению мышц спины.

Данная программа базируется на комплексных методах оздоровительного воздействия на костно-мышечную систему и внутренние органы. Систематические тренировки активизируют гемодинамику, форсируют метаболизм и стимулируют регенеративные процессы в тканях. Укрепление мышечного каркаса создает надежную опору для позвоночного столба, что позволяет эффективно сдерживать дегенеративные изменения. Кроме того, регулярные нагрузки способствуют купированию болевого синдрома и снижению интенсивности воспалительных процессов.

Самую большую нагрузку на себя берут поясничная и крестцовая область. Позвонки в поясничном отделе могут похвастаться высокой подвижностью, в отличие от позвонков в крестцовом участке, которые образуют неподвижное сочленение из пяти позвонков. Лечебная физкультура для пояснично-крестцового отдела способствует укреплению мышечного корсета, снятию боли, вызванную спазмом мышц или защемлением нерва, и улучшению кровообращение за счёт чередования расслабления и напряжения мышц[3].

Важнейшие правила ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела:

- Консультация специалиста перед началом занятий и постановка точного диагноза с определением стадии заболевания.
- Регулярность выполнения упражнений.
- Исключение упражнений, которые вызывают болевые ощущения.
- Постепенная адаптация к упражнениям.

Каждое занятие по лечебной физкультуре следует начинать с разминки [4].

Чтобы приступить к занятиям требуется помощь специалиста, чтобы он обучил распределять нагрузку как следует (во избежание травм), для постепенного увеличения объема движений без лишних нагрузок и увеличения количества подходов и кратности выполнения заданий. Комплекс подбирается индивидуально, в соответствии с потребностями конкретного человека. Лечебная физкультура является одним из элементов воспитательного процесса.

Начните с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их продолжительность и интенсивность. Занятия помогают улучшить свою координацию и управление движениями, физическую форму и повысить самооценку [5, 6, 7].

После обучения со специалистом, пациент может выполнять легкие упражнения самостоятельно дома:

- Из положения стоя выполнить наклон корпуса вперед и максимальный прогиб назад в поясничной области.
- Из положения стоя сделать наклон в стороны поочередно.
- Встать на четвереньки и выгнуть спину с одновременным опусканием головы. Сделать обратные движения: прогнуть спину, подняв голову вверх.
- Из положения лежа поочередно поднять каждую ногу вверх по 5 раз, 5 подходов.
- Из положения сидя на полу, с поджатыми под туловищем ногами, прогнуть позвоночник вперед/назад по 10 раз в каждую сторону,5 подходов.
- Положить руки на плечи и совершить ими движение по кругу. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки с максимальной амплитудой. По 10 раз в каждую сторону вращения, 5 подходов[8].

Заключение

Лечебная физическая культура – это важнейший аспект реабилитации при поясничном остеохондрозе, ведь она не просто убирает боль, а устраняет саму причину болезни (слабость мышц и сдавление дисков). Только регулярные упражнения в разгрузочных позах позволяют укрепить мышечный корсет, должным образом восстановить питание хряща и избежать операций.

Список литературы:

1. Попов С.Н. Физическая реабилитаци. Учебник для вузов. 4-е изд., испр. и доп. – М. : Феникс, 2023. – 608 с.
2. Милюкова И.В. Лечебная гимнастика при остеохондрозе позвоночника. Практическое руководство. – Санкт-Петербург : Наука и Техника, 2022. – 160 с.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. – М. : КноРус, 2024. – 426 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – М. : ГЭОТАР Медиа, 2024. – 656 с.

5. Питкин В.А., Шульга А.Р. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 403–406.
6. Питкин В.А., Муратов Д.П. Проблемы состояния здоровья современной молодежи // Наука, техника и технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 3. – С. 191–192.
7. Соловей А.С., Питкин В.А. Оценка эффективности гимнастики для развития координационных способностей детей с инвалидностью // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 412–413.
8. Козырева О.В. Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 281 с.

List of references:

1. Popov S.N. Physical Rehabilitation. Textbook for Universities. 4th ed., corrected and expanded. – M. : Phoenix, 2023. – 608 p.
2. Milyukova I.V. Therapeutic Exercises for Spinal Osteochondrosis. A Practical Guide. – St. Petersburg : Science and Technology, 2022. – 160 p.
3. Vainer E.N. Therapeutic Physical Culture. – M. : Knorus, 2024. – 426 p.
4. Epifanov V.A. Therapeutic Physical Culture and Sports Medicine. – M. : GEOTAR Media, 2024. – 656 p.
5. Pitkin V.A., Shulga A.R. Health-improving Physical Culture for Lumbar Osteochondrosis // Nauka. Equipment. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 403–406.
6. Pitkin V.A., Muratov D.P. Problems of the Health of Modern Youth // Science, Engineering, and Technology (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 3. – P. 191–192.
7. Solovey A.S., Pitkin V.A. Evaluation of the Effectiveness of Gymnastics for Developing Coordination Abilities in Children with Disabilities // Science. Equipment. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 412–413.
8. Kozyreva O.V. Physical Rehabilitation for Diseases of the Musculoskeletal System. – M. : Yurait Publishing House, 2025. – 281 p.