ТКАЧУК О.О., ПЕТРЕНКО Ю.О.

Профілактика та консервативні методи у лікуванні остеохондрозу хребта

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті розглянуто основні методи, що використовують при лікуванні остеохондрозу хребта: методи фізичної реабілітації, масажу, самомасажу,ЛФК та їх комбінації і загальний вплив на організм і здоров'я людини.

Розглянуто основні схеми масажу і самомасажу при остеохондрозі та їх поєднання із ЛФК та вправами як для профілактики, так і для лікування проявів захворювання в період після зняття гострого больового синдрому.

Ключові слова: остехохондроз, реабілітація, профілактика, техніки самомасажу, масажу.

З кожним роком все гостріше постає питання доцільності застосування профілактичних та консервативних методів лікування захворювань опорно-рухового апарату, зокрема остеохондрозу. Широка розповсюдженість патології впливає на актуальність пошуку нових методик і їх комбінацій. Показово, що немає єдиної методики лікування, що призводить до симптоматичного лікування, яке дає дише короткотривалий ефект [5].

На остеохондроз страждають не лише люди похилого віку, а й навіть підлітки. Питома вага клінічних проявів складає до 74% серед усіх захворювань периферичної нервової системи і останнім часом все частіше вражає осіб найбільш працездатного віку [3].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати наукові матеріали та дослідження, що стосуються різних методик і засобів профілактики виникнення остеохондрозу, означити найбільш консервативні та ефективні, зокрема комплексні методики ЛФК, масажу та самомасажу.

Матеріали та методи дослідження. Основний метод, використаний у роботі описовий, допоміжний – аналітичний. Матеріалом дослідження було обрано наукові статті, присвячені висвітленню подібної проблематики з різноплановими поглядами на ефективність застосування і комбінування стратегій у лікуванні і профілактиці остеохондрозу: власне медикаментозного та комплексних, що базуються на поєднанні різних засобів і технік фізичної реабілітації.

Профілактичний підхід є основним превентивним засобом запобігання виникнення гострих станів. Комплексний підхід до лікування повинен завжди враховувати варіативність і широкий спектр взаємозамінності методик лікування завдяки розвитку сучасних фармацевтики та галузей традиційної і нетрадиційної медицини.

Профілактичне лікування і реабілітацію варто розпочинати з визначення і корегування м'язових дисбалансів. У хворих формування м'язового корсету варто починати з відновлення динамічної рівноваги тонусу м'язів - антагоністів, оскільки дисбаланс тонусу м'язів найчастіше призводить до рецидиву больового синдрому [3].

У реабілітаційній системі використовують: 1. Поверхневий лікувальний масаж (задля лімфовідтоку); 2. Глибокий лікувальний масаж (з корекцією тригерних зон); 3. Комплекси лікувальної гімнастики статико-динамічних вправ (в профілактиці остеохондрозу саме вправам приділяється найбільша увага); 4. Вправи на дошці Євмінова [5].

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – метод, який використовує засоби фізичної культури. Основним його завданням є ліквідація ділянок локальних гіпотрофій, зміцнення м'язового корсету, що сприяє підвищенню м'язової витривалості до тривалих статичних навантажень а також дозволяє знизити навантаження на між хребцеві диски та уникнути подальшої мікротравматизації [2].

Важливим аспектом у виявленні тактики ведення пацієнта є характер та ступінь вираженості больового синдрому. На цьому етапі обирається медикаментозний, фізіотерапевтичний або змішаний план лікування [4].

Техніки самомасажу також виконують важливу функцію у системі профілактики захворювань, спричинених частим довготривалим сидінням в одній позі нерухомо, малорухливим способом життя, перенавантаженням м´язів або з нерівномірною завантаженістю м'язів різних груп.

Узагальнено схему самомасажу можна представити так: 1.Легка розминка (загально розвиваючі вправи) 2. Комплекс власне самомасажу (самомасаж трапецеподібного м'язу, потиличного відділу) 3. Вправи на розслаблення різних груп м'язів, поєднаних із дихальними комплексами [1].

Фізіотерапія має досить широкий спектр методів. Позитивний лікувальний та реабілітаційний ефект фізичних факторів зумовлений складеним впливом на організм, що супроводжується значної зміною метаболізму, нейрогуморальної регуляції, стимуляції регенерації, поліпшення кровообігу та мікроциркуляції, тощо [2]. Найпопулярнішими і широковживаними методами для профілактики та лікування остеохондрозу є: ультразвуковий вплив, магнітотерапія, лазеротерапія, дарсонвалізація.

Результати дослідження. Отже, основне завдання фізичної реабілітації при остеохондрозі – відновлення уражених ділянок як на рівні хребта, так і м´язевого корсету.

Основні методики, які використовують реабілітологи у своїй практиці спрямовані на покращення загального фізичного стану людини. Комплексна відновна терапія дає хороші результати, і в більшості випадків дозволяє позбавитись виражених больових синдромів. Не менш важливою складовою є профілактика і системне застосування методів ЛФК для зміцнення м´язевого корсету, збереження тонусу м´язів, що забезпечує підтримку хребта.

Вплив методів ЛФК, масажу, самомасажу на загальний стан здоров´я:

Покращення постави	*Покращення обмінних процесів в нервовій тканині*	*Покращення мікроциркуляції кровоносних судин*
Зниження частоти виникнення головних болей	*Усунення гіпотрофії м´язевого корсету*	*Покращення енергетичного обміну, зниження окислювального стресу*
Відновлення функціональної та соціальної активності	*Можливість усунення стійкого больового синдрому*	*Зняття м´язових зажимів, усунення спазмування м´язових волокон*

Висновки. Незважаючи на великий вибір і різноманітність терапевтичних комплексів, результати їх застосування не можуть повністю задовольнити як науковців і дослідників цієї галузі, так і фізіотерапевтів і клініцистів. Можна виокремити ряд причин: недостатня ефективність (або ефективність для окремих індивідів, низький рівень можливості постійного застосування), нетривалу ремісію. Так як остеохондроз хребта має високу поширеність і тенденції до ураження осіб ширших вікових меж, слід визнати, що розробка нових і нових комплексів консервативної та профілактичної терапії є актуальної і перспективною галуззю для нових досліджень.

Перспективи подальших досліджень. Проблема лікування і профілактики остеохондрозу не втрачає актуальності, а навпаки потребує нових розрозобок, зокрема особливої уваги заслуговує розробка різнопрофільних програм і гнучких (таких, що можуть корегуватись реабілітологом відповідно до особливостей людини) алгоритмів, що включатимуть синтез методів і засобів фізіотерапії, ЛФК, масажу, самомасажу, тощо.

Література:

1. Гулбані Р.Ш. «Самомасаж як профілактичний засіб при остеохондрозі» // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманов. - 2021. - Випуск 3 (133) - С.29-33 УДК: 615.825:613.25
2. Лівак П.Є., Корженко І.О., Смирнова О. Визначення ефективності методик фізичної реабілітації при остеохондрозі // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманов. - 2022. - Випуск 2(146) – С. 79-83 УДК 616.711-002-084:615.8
3. Канюка Є. В. Фізична реабілітація пацієнтів з розповсюдженим остеохондрозом хребта в кабінеті лікувальної фізкультури клініки інституту [Електронний ресурс] / Є. В. Канюка, С. О. Піндічев, Г. Ю. Макатуха, М. Д. Безус // Український вісник медико-соціальної експертизи. - 2016. - № 2-3. - С. 35-38.

4. Скляренко О.В., Сороковиков В.А., Кошкарева З.В., Животенко А.П., Дамдинов Б.Б. Консервативное лечение шейно-плечевого синдрома у больных с остеохондрозом шейного отдела позвоночника (обзор литературы)//Acna biomedical scientific – 2019. - №4 (6) – С. 32-39.
5. Попович Д.В., Коваль В.Б., Салайда І.М., Вайда І.М., Руцька А.В. Реабілітація хворих на остехондроз хребта // Здобутки клінічної і експериментальної медицини - 2017. - №4. С. 74-78.