

Розділ V

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ МОЛОДІ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

УДК 615.86

*В. П. Мурза,
доктор біологічних наук, професор*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ І ЛІКУВАННЯ ОСТЕОХОНДРОЗУ

В статье описаны методы профилактики остеохондроза и его лечения с использованием мануальной терапии как наиболее целенаправленного и эффективного метода лечения, нормализующего биомеханику всего позвоночника.

The article describes osteochondrosis prevention and treatment methods that apply manual therapy as the most expedient and effective treatment method, which normalises the whole vertebral biomechanics.

Автори, які займаються проблемами вивчення остеохондрозу хребта, розглядають його як функціональну систему, що забезпечує роботу багатьох органів і систем організму. З іншого боку потрібно врахувати, що ранні патологічні зміни всього хребта в сучасних умовах життя ще більше погіршують стан самого організму. Тому відновлення здоров'я через оздоровлення хребта вважається доцільним тим більш, що несприятливі умови призводять до того, що вже у підлітковому віці виявляються передпатологія та патологія хребта. До цього додамо, що сколіози та погіршення постави з кожним роком збільшуються і молодшають.

Означеному стану сприяють такі основні чинники, як гіподинамія, екологія, стресовий характер сучасного життя, статичне перенавантаження хребта тощо. Усі ці чинники погіршують антигравітаційний тонус м'язів, збільшують накопичення токсинів в тканинах, які оточують хребет, зміну хімізму реакцій і фіброзу тканин, суглобів і міжхребцевих дисків, перерозподілу внутрішнього кальцію, що спричинюється кістковим розростанням і нейродистрофічними ускладненнями.

Перераховані фактори взаємодіють між собою, підсилюючи негативні зміни у хребті. Тому таке важливе значення мають профілактичні заходи і лікування початкової стадії захворювання хребта.

Важливим є також своєчасна діагностика захворювання — виявлення початкових проявів негараздів, Йдеться, зокрема, про: контрактури м'язів задньої поверхні тулуба і ніг, розвиток тугорухомості, особливо асиметричних змін, перекіс таза, дискомфортні відчуття, невміння тримати поставу в положенні сидячи, стоячи, при русі.

Ураховуючи велике значення хребта в життєдіяльності та його функції у створенні здоров'я — соматичного, енергетичного і інформаційного, потрібно з метою профілактики і лікування виконувати три напрями комплексного лікування нетрадиційної медицини:

1. Самооздоровлення людини на основі сучасних наукових знань, спеціальних вправ, рефлексотерапія.

2. Масаж біологічно активних точок, мануальна терапія і терапія за допомогою спеціальної апаратури.

3. Самокорекція й витягування хребта за допомогою профілактора Євмінова.

При остеохондрозі хребта виникає застій або спазм капілярів, що викликає нейровегетативні симптоми і збліднення шкіри, за-терплість, парестезії тощо. Тому рефлексотерапія є одним із дійових заходів поліпшення стану капілярів. Використовують багатоголкову акупунктуру, яка передбачає нанесення подразнювання вздовж хребта голковими пластинами Ляпко. Внаслідок виникнення гальванічного струму у тканинах хребта поліпшується фізико-хімічний та фізіологічний вплив на капіляри, знижується підвищений тонус м'язів, зменшується больовий синдром, відновлюються функції внутрішніх органів.

Аплікатори призначені для широкого застосування з лікувальною метою, а також як профілактичні заходи для зміцнення та збереження здоров'я, підвищення працездатності, загального життєвого тону, нормалізації сну, обміну речовин, сприяють позбавленню від шкідливих звичок.

Важливою умовою успішного лікування за відсутності дискомфортних відчуттів є правильне укладання хворого на аплікатори. При правильному укладанні дискомфортні димкомфортні відчуття виникають у перші 5 хвилин, потім вони переходять у відчуття приємного тепла, вібрацій, пульсацій, а іноді завершуються повноцінним здоровим сном. Щоб правильно покласти хворого на аплікатори, потрібно найточніше змодельовати вигини тулуба за допомогою

правильно укладених подушок і згорнутих валиком махрових рушників. За неправильного укладання, що спричинює тривалий дискомфорт, потрібно підняти хворого і опустити знову. Це унеможливить зсунення тіла по аплікатору.

При лікуванні неврологічних синдромів хребта і суглобів, крім основних і додаткових зон, рекомендується застосовувати пошук допоміжних зон і точок (за допомогою лицьового чи універсального валика) на задній зовнішній поверхні рук та ніг, а також на спині, відшукуючи больові та інші ефективні в лікувальному плані зони та точки.

При неврологічних синдромах остеохондрозу хребта найчастіше на правильно укладені аплікатори треба лягати попереком, розташовуючи аплікатори вздовж усього хребта. Якщо хворий добре переносить аплікатори, їх можна розташовувати по всій площині та ширині спини, попереку і тазового відділу. Наприклад, при виражених болях зліва у точці А 1, 2, 3 інколи не рекомендується впливати на ці точки в перші дні; доцільно діяти на протилежні чи на нижче розташовані зони. Приміром, спочатку проводимо аплікацію А 1, 2, 3, інколи +С-праворуч, а через 2–3 дні можна впливати на всі зони 25–40 хвилин за допомогою аплікатора і 10–15 хвилин — за допомогою валика.

Мануальна терапія є найбільш спрямованим методом лікування захворювання хребта, вона нормалізує біомеханіку усього хребта як єдиного органа, а також відновлює функцію блокованих суглобів і чинить різні прийоми лікувальної дії на рефлекторні зміни у м'язово-зв'язочному апараті зрушених сегментів.

Дозоване витягування хребта сприяє релаксації патологічно спазмованих м'язів спини. Крім того, забезпечується розвантаження дисків і зниження тиску всередині диску, що приводить до визволення корінців і зняття больового синдрому.

У Центрі Євмінова розроблена методика застосування профілактора з використанням вправ залежно від локалізації захворювання відділу хребта. Унікальність методики — стійкий лікувально-відновлювальний процес, базований на дозованому витягуванні хребта (його розвантаженні) з одночасним тренуванням глибоких (коротких) м'язів хребта.

Спеціальне тренування коротких м'язів хребта збільшує кількість міжклітинної рідини, яка поліпшує дифузне живлення диска. Розвинений м'язовий корсет захищає хребет від травмуючих впливів повсякденного життя та надає хребту правильне анатомічне положення.

Вправи із застосуванням профілактора приводять до активізації обмінних процесів у будь-якому віці, до поліпшення живлення і зміцнення структур хребта, а головне, до відновлення міжхребцевих дисків.

Методика Євмінова потрібна всім членам сім'ї, незалежно від віку і стану здоров'я, оскільки вона виконує профілактичну і лікувальну функції.

Сімейні програми надають можливість:

- попередити сколіоз і порушення постави у дітей;
- жінкам мати красиву поставу, попередити опущення внутрішніх органів, підготуватися до майбутньої вагітності;
- чоловікам швидко збільшити об'єм і силу м'язів спини та черевного пресу;
- людям похилого віку лікувати захворювання хребта і знімати втому.

Дитячі програми для виправлення порушень постави. Порушення постави в дітей є першопричиною сколіотичних захворювань хребта. Заняття дітей за методикою Євмінова зміцнює короткі м'язи спини, які «відповідають» за правильний розвиток хребта, а також розвивають усі м'язові групи тулуба, що сприяють відновленню правильної постави і правильному фізіологічному положенню внутрішніх органів. Отже, вправи на профілакторі Євмінова сприяють правильному, здоровому розвитку дитини.

Лікування сколіотичних захворювань хребта. Усі лікувальні програми розраховані на усунення викривлень хребта в дітей різного віку. Кожна програма враховує діагноз і індивідуальні можливості дитячого організму.

Програма корекції фігури. У цю програму входить комплекс вправ для розвитку гнучкості, силової витривалості, а також коригуючі вправи для зменшення об'єму талії і стегон, циклічні вправи для зниження маси тіла. Вправи на профілакторі за тренувальними програмами приводять до додаткових енерговитрат і поліпшення обмінних процесів всього організму, внаслідок чого маса тіла приходить до норми, поліпшується здоров'я.

Програма для стоматологів (попередження і лікування профзахворювань хребта у стоматологів). Тривалі одноманітні пози лікаря-стоматолога призводять до професійних захворювань хребта, а саме: кіфозу грудного відділу хребта, гіперлордозу шийного відділу, міозитів м'язів спини та плечового поясу, S-подібних сколіозів, ротації хребтів. Комплекси лікувально-профілактичних програм не допускають розвитку цих патологій.

Програма відновлення хребта у спортсменів. Застосовуючи комплекс фізичних вправ за методикою Євмінова, можна відновлювати травмований хребет спортсмена і, в результаті, продовжувати спортивну кар'єру.

Попередження наслідків гіподинамії (недостатньої рухової активності). У процесі зниження рухової активності в організмі людини настають дистрофічні й дегенеративні процеси, що призводять до порушення загального самопочуття та погіршення психологічного стану. Нескладний комплекс вправ усуває ці наслідки і знімає щоденну втому.

Програма збільшення зросту (у період відкритих зон росту з 8 до 25 років). Застосовуючи спеціальні комплекси за методикою Євмінова у віці від 8 до 25 років, можна збільшити зріст в середньому на 10–15 см залежно від бажання самої людини.

Програма профілактики захворювань хребта і зміцнення м'язів спини. Виконання вправ із профілактичною метою попереджує негативні процеси у хребті, запобігаючи його захворюванню і, відповідно, захворюванням усіх внутрішніх органів. Для занять потрібно всього 10 хвилин у день. Отже, лікувальна методика усуває саму причину захворювання хребта.

Відкладаючи на потім профілактику чи лікування хребта, ми відмовляємося від можливості ефективно зберегти здоров'я свого організму, оскільки понад 80% захворювань людини пов'язані із захворюваннями хребта, тому що внутрішні органи іннервуються периферичною нервовою системою за посередництвом спинно-мозкових корінців, периферичних нервів, які відходять від спинного мозку.

Отже, захворювання хребта є першопричиною розвитку інших захворювань, лікування яких потребує набагато більше витрат часу, сил та коштів. Послідовність проведення вищезазначених методів залежить від клінічних проявів захворювання, але можливе використання всіх методів одночасно.

Із уведенням у практику лікування остеохондрозу хребта нетрадиційними методами лікування настала нова ера в лікуванні остеохондрозу. Цінність цих методів збільшується ще й тому, що вони можуть бути використані в домашніх умовах.

Ключевые слова: остеохондроз позвоночника, мануальная терапия, методика Евминова.

Key words: osteochondrosis, manual therapy, Evminov methodics.