

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Грейда Наталія Богданівна

ORCID ID: 0000-0003-1107-9976

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

Малорухомих спосіб життя, тривале перебування у незручній статичній позі, хронічна втома та статичне перенапруження в області шийного відділу є основними причинами розвитку шийного остеохондрозу [4].

Дегенерація шийного відділу хребта має чотири стадії. I стадія проявляється стоншуванням міжхребцевих дисків, появою легкого дискомфорту в області шиї. На II стадії міжхребцеві диски деформуються та відстань між хребцями скорочується, при рухах у шийному відділі посилюється болючість. III стадія характеризується тертям хрящів та хребців, що призводить до постійного больового відчуття в області шиї, при цьому рухливість шийного відділу обмежується, що супроводжується частими головними болями, зоровими та вестибулярними порушеннями. Для IV стадії дегенеративні зміни в шийному відділі хребта виражені у більшій мірі, рухи сильно обмежені, сильний біль призводить до повного знерухомлення в області шиї, запаморочення, болісного відчуття при пальпації, напруження м'язів, обмеженості рухів, відчуття натягу, порушення зору і слуху, невритів, нейропатії [2, 5].

Реабілітація пацієнтів зі змінами у міжхребцевих дисках в області шиї полягає у підборі засобів фізичної терапії з метою покращення кровопостачання головного мозку і тканин, що оточують шийний відділ хребта, збільшення рухливості блокованих сегментів шийного відділу хребта, зменшення больового синдрому [3].

При остеохондрозі шийного відділу хребта використовують терапевтичні вправи для декомпресії, для збільшення рухливості та з метою зміцнення м'язово-зв'язкового апарату. Оптимальним є вихідне положення лежачи на твердій поверхні на спині або на животі з метою обмеження впливу сили тяжіння. Терапевтичні вправи рекомендують виконувати в період зниження больового відчуття в повільному темпі, з

залученням до роботи м'язів та суглобів поясу верхніх кінцівок та шийного відділу хребта. Дозволяється потягування руками вгору та відрив лопаток від підлоги настільки, щоб виникла напруга в шийних м'язах [5].

Застосовуючи техніки сегментарно-рефлекторного масажу на конкретні ділянки, можна впливати на сегмент спинного мозку, який іннервує уражену область [1]. Під час проведення сегментарно-рефлекторного масажу, тривалість якого повинна бути не менше 20 хвилин, рухи повинні бути плавними та ритмічними. На початкових етапах масаж є неглибоким для зменшення напруженості у поверхневих шарах тканин. В подальшому поступово переходять до масажування глибших шарів тканин, що призводить до підвищення венозного кровообігу, живлення всіх органів та фізіологічних систем, оптимізації роботи серцевого м'язу [1, 6].

Висновки. Реабілітація при остеохондрозі шийного відділу хребта допомагає зменшити біль, підвищити гнучкість та діапазон рухів, зменшити запальний процес в організмі. Основними засобами реабілітації є терапевтичні вправи і сегментарно-рефлекторний масаж. Терапевтичні вправи виконують для зміцнення м'язів та покращення рухливості в області шиї та плечового поясу. При зменшенні болю виконують діафрагмальне та грудне дихання. Сегментарно-рефлекторний масаж здатний покращити кровозабезпечення та сприяти зменшенню болю.

Список використаних джерел:

1. Гирина А., Микула М. Сегментарно-рефлекторний масаж. *Біологічні дослідження*. 2017. С. 285-287.
2. Грейда Н.Б., Андрійчук О.Я., Ульяницька Н.Я., Сітовський А.М., Лавринюк В.Є. Реабілітація пацієнтів з травматичними ушкодженнями шийного відділу хребта середнього ступеня. *Rehabilitation and Recreation*. № 14. 2023. С.19-26. Вилучено з: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.2>.
3. Грейда Н.Б., Лавринюк В.Є., Кирилюк В.В. Засоби фізичної терапії при остеохондрозі шийного відділу хребта з кардіальним синдромом. *Physical culture and sport: scientific perspective*. Вип. 2. 2024. С.15-19. Вилучено з: <https://pcs.khmnmu.edu.ua/index.php/pcs/issue/view/10> doi:10.31891/pcs.2024.2.2. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25214>
4. Зарічнюк І. Р., Жигульова Е. О., Заїкін, А. В. Гіподинамія як одна з актуальних причин розвитку шийного остеохондрозу. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. 12. С.29-36. Вилучено з: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.4>.

5. Назарук В., Видойник Т. Фізична терапія при дегенеративних порушеннях шийного відділу хребта. XXIV International scientific and practical conference «Modern Scientific Challenges are the Driving Force of the Development of Scientific Research» (May 22-24, 2024) Bruges, Belgium. International Scientific Unity, 2024. P.150-153.
6. Nutrichina M., Nevedomsjka J. Сегментарно-рефлекторний масаж у фізичній реабілітації пацієнтів із шийним остеохондрозом. Exploring the digital landscape: interdisciplinary perspectives: monograph / Blaha O., Ostopolets I. Katowice: The University of Technology in Katowice Press, 2024. P.731-742.