

**Грейда Наталія Богданівна** 

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії  
*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна*

## **ЗАСОБИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОПЕРЕКОВОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ**

Поперековий остеохондроз характеризується дистрофічними змінами хребта в поперековому відділі, які супроводжуються порушенням функціональності хребетного стовпа та больовими відчуттями.

Вибір комплексу терапевтичних методів для реабілітації при поперековому остеохондрозі ґрунтується на індивідуальному підході залежно від: стадії захворювання, локалізації, інтенсивності больового синдрому, характеру та ступеня неврологічних розладів, віку і супутньої патології [5].

Терапевтичні вправи збільшують м'язову силу, відновлюють і покращують рухливість та координацію. При остеохондрозі рекомендується гідрокінезотерапія – виконання вправ та витягування хребта у воді. Завдяки підйомній силі води зменшується маса тіла у воді, що зумовлює полегшення виконання терапевтичних вправ і водних витяжок, дає змогу при мінімальному м'язовому зусиллі виконувати активні рухи, збільшити їх амплітуду при повільній та середній швидкості виконання. Разом з тим, у воді можна збільшити навантаження на м'язову систему за рахунок подолання її опірності, яка прогресивно зростає при прискоренні темпу та збільшенні амплітуди рухів. Також можна зменшувати та збільшувати навантаження при виконанні терапевтичних вправ в залежності від глибини занурення. Протипоказаннями є загальний важкий стан хворого, гострий період захворювання та його прогресуючий перебіг і сильний біль [2].

Спеціально підібрані коригуючі вправи, які включають елементи активної і пасивної корекції та дихальні вправи, сприяють зміцненню м'язового корсету, вирівнюванню м'язового тону передньої і задньої поверхні тулуба та нижніх кінцівок. Будь-яка методика коригуючої гімнастики спрямована на відновлення м'язового балансу, тобто на розслаблення та відновлення роботи м'язів [3].

Рекомендується змінювати інтенсивність виконання та вид терапевтичних вправ, виконувати окремі вправи в нейтральному положенні поперекового відділу хребта з метою зменшення гіпертонусу та попередження деформацій сегментів хребта. При виконанні терапевтичних вправ можна

послідовно змінювати вихідні положення (лежачи, сидячи, стоячи з опорою для рук, колінно-лікткове положення), збільшуючи поступово амплітуду рухів. Потрібно уникати різких підскоків, різких нахилів тулуба, піднімання вантажів [1].

Систематичне повторення вправ знижує рефлекторну збудливість і протидіє розвитку стійких змін у оболонці нерва. Вправи на витягнення нерву корисні при переважному ураженні нервових стовбурів, а хвилеподібні рухи хребта в колінно-ліктвовій позі – при корінцевих ураженнях. При точковому масажі та самомасажі рекомендується використовувати прийоми пальцевого натискування, прогладжування, штовхання, розминання, вібрації [1, 6].

При поперековому остеохондрозі буде ефективним масаж на сусідніх з ним анатомічних ділянках: масаж грудного відділу хребта, масаж сідниць, масаж передньої стінки живота. Локальні колоподібні розтирання міжхребцевих суглобів дистальними ділянками нігтьових фаланг, сприяють активізації глибокого капілярного кровообігу, поліпшенню трофіки тканин, нормалізації рухливості ураженого хребетного стовпа [4].

**Висновки.** Реабілітація при поперековому остеохондрозі включає комплекси спеціальних, загально-розвиваючих вправ і статико-динамічних вправ, які зміцнюють зв'язковий апарат, покращують рухомість у суглобах. Рекомендується точковий масаж, елементи самомасажу для зниження гіпертонусу м'язів і покращення функціонального стану нервової системи.

#### Список використаних джерел:

1. Андрієвський О.О., Мальцева О.Б. Ефективність методик фізичної реабілітації для хворих при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта. *Актуальні питання підготовки та наукової діяльності магістрів галузі знань «Охорона здоров'я»*: збірник праць I міжвузівської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Житомир 24 листопада 2020 рік). Житомир: Житомирський медичний інститут, 2020. С.10-13.
2. Грейда Н.Б. Терапевтичні вправи: навчально-методичний посібник / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2023. 209 с. Вилучено з: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23196>
3. Грейда Н.Б. Коригуюча гімнастика: методичні рекомендації для лабораторних занять / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 55 с. Вилучено з: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25177>
4. Єфіменко П.Б. Диференційований підхід до масажу хворих на остеохондроз попереково-крижового відділу хребта. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. 3 (36). С.115-118.
5. Капризова Н. Амбулаторна фізична терапія при остеохондрозі поперекового відділу хребта. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології*: матеріали I Регіональної науково-практичної конференції молодих учених. Луцьк, 2020. Вип. 10. С.19-21. Вилучено з: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19428>.
6. Якобсон О.О., Грейда Н.Б., Лавринюк В.С., Грицай О.С. Реабілітаційні впливи терапевтичних вправ на локальні неврологічні симптоми при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2 (28). С.17-25. Вилучено з: <https://doi.org/10.29038/>