



УДК 796

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Бочкарев Антон Павлович

студент 3 курса СамГТУ

Филюшкина Елена Владимировна

доцент, кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается роль лечебной физической культуры в реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Описаны методы лечебной физической культуры, влияющие на восстановление функций суставов, позвоночника и укрепление мышечного корсета. Приведены примеры комплексов упражнений для различных заболеваний, а также рекомендации по их выполнению в зависимости от стадии заболевания и состояния пациента.

Ключевые слова: лечебная физкультура, реабилитация, заболевания опорно-двигательного аппарата, здоровье.

Вводная часть

Опорно-двигательный аппарат человека состоит из костей, суставов, связок и мышц, которые обеспечивают подвижность и поддержку тела. Важно отметить, что заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) — это одно из самых распространенных отклонений в здоровье современного человека. Они могут проявляться в виде болей в спине, суставных болей, нарушений осанки, а также серьезных заболеваний, таких как остеохондроз, артрит, артроз, сколиоз и многие другие. Заболевания ОДА являются причиной значительных физических и психоэмоциональных страданий, а также влияют на повседневную активность и качество жизни.

Одним из наиболее эффективных методов лечения и профилактики этих заболеваний является лечебная физическая культура (ЛФК). ЛФК включает в себя комплекс специально подобранных упражнений, которые направлены на восстановление функций опорно-двигательного аппарата, улучшение кровообращения, укрепление мышечного корсета и снижение болевых ощущений.

Целью данной работы является рассмотрение различных комплексов физических упражнений, которые могут быть использованы при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а также обоснование их эффективности.



Основная часть

Лечебная физическая культура — это система физической активности, направленная на восстановление здоровья, профилактику заболеваний и улучшение функционального состояния организма. Основным принципом ЛФК заключается в индивидуальном подходе, который зависит от возраста, состояния здоровья, степени заболевания и других факторов. ЛФК может быть использована как на ранних стадиях заболевания, так и на более поздних, например, в процессе восстановления после травм или операций.

Применение ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата имеет несколько целей:

- Уменьшение болевого синдрома. ЛФК помогает снять напряжение с пораженных участков, что способствует уменьшению боли.
- Укрепление мышц. Укрепление мышечного корсета помогает стабилизировать суставы и улучшить осанку.
- Восстановление подвижности суставов. Специальные упражнения способствуют восстановлению амплитуды движений в суставах, улучшая их подвижность.
- Улучшение кровообращения. Физическая активность улучшает кровоснабжение тканей, что способствует их восстановлению.

Важным моментом является регулярность выполнения упражнений. Длительное отсутствие физической активности приводит к ослаблению мышц и ухудшению подвижности суставов. Лечебные комплексы упражнений должны быть простыми, но эффективными, чтобы не перегружать организм и избежать ухудшения состояния.

Показания для применения ЛФК

Лечебная физическая культура показана при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, среди которых можно выделить:

- Остеохондроз и радикулит. Эти заболевания сопровождаются болями в спине, ограничением подвижности и нарушением осанки.
- Артрит и артроз. Характеризуются воспалением и разрушением суставных тканей, что приводит к болям, отекам и скованности движений.
- Сколиоз. Это искривление позвоночника, которое может вызвать боли и нарушения осанки.
- Травмы. Восстановление после переломов, вывихов или растяжений также требует применения ЛФК для ускорения процесса заживления.

Прежде чем начать заниматься лечебной физкультурой, необходимо пройти консультацию у врача, который определит характер заболевания и подберет индивидуальный



комплекс упражнений.

Пример комплекса упражнений для остеохондроза и радикулита

Остеохондроз и радикулит — это заболевания, связанные с дегенеративными изменениями в позвоночнике, которые приводят к болям в спине и нарушению чувствительности. ЛФК при этих заболеваниях направлена на расслабление мышц спины, улучшение гибкости позвоночника и восстановление нормальной осанки.

Пример комплекса упражнений для остеохондроза (в начальной стадии):

- 1 Разминка (5–7 минут): круговые движения плечами, наклоны головы в разные стороны, медленные повороты корпуса.
- 2 Основная часть:
 - Лёжа на спине, подтянуть колени к груди (6–8 повторений).
 - Упражнение «Кошка» — стоя на четвереньках, прогибать и округлять спину (10 раз).
 - Подъём таза из положения лёжа на спине, ноги согнуты (8 повторений).
 - Мостик: из положения лёжа на спине, приподнять таз, удерживать в верхней точке 3 секунды (6–8 повторений).
- 3 Заминка (2–3 минуты): упражнения на дыхание, медленные наклоны вперёд, растяжка спины.

Примечания: Все упражнения должны выполняться в медленном темпе. Важно следить за техникой выполнения, чтобы не перенапрягать позвоночник и суставы. Если во время выполнения комплекса появляются боли, следует немедленно прекратить занятие и проконсультироваться с врачом.

Пример комплекса упражнений для артроза коленного сустава

Артроз коленного сустава — это заболевание, при котором происходит разрушение хрящевой ткани сустава, что вызывает боли и ограничение движений. ЛФК при артрозе направлена на укрепление мышц, стабилизирующих сустав, и улучшение подвижности.

Пример комплекса упражнений для артроза коленного сустава:

- 1 Разминка (5–7 минут): лёгкая ходьба на месте, круговые движения ногами.
- 2 Основная часть:
 - Лёжа на спине, поочередное поднятие каждой ноги, удержание в верхней точке 3 секунды (6–8 повторений).
 - Сидя на стуле, поочередные сгибания и разгибания ног в коленном суставе (10–12 повторений).
 - Упражнение «Ножницы» — лежа на спине, перекрещивание ног в воздухе (6–8 повторений).
 - Махи ногами из положения стоя (6–8 повторений).



3 Заминка (2–3 минуты): растяжка задней поверхности бедра, плавные наклоны вперёд.

Пример комплекса упражнений при сколиозе

Сколиоз — это искривление позвоночника, которое может вызывать боли в спине и нарушать осанку. ЛФК при сколиозе помогает улучшить осанку, укрепить мышцы спины и нормализовать положение позвоночника.

Пример комплекса упражнений при сколиозе:

1 Разминка (5–7 минут): лёгкие наклоны и повороты корпуса, растяжка спины.

2 Основная часть:

- Упражнение «Мостик» из положения на спине (6–8 повторений).
- Прогибы назад в положении стоя или сидя (6–8 повторений).
- Разведение рук в стороны, лежа на животе (6–8 повторений).
- Подтягивание коленей к груди, лёжа на спине (6–8 повторений).

3 Заминка (2–3 минуты): дыхательные упражнения, плавные наклоны и растяжка.

Вывод

Изучив роль лечебной физической культуры в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, можно сделать вывод, что регулярное выполнение комплекса упражнений значительно улучшает состояние здоровья. ЛФК помогает не только уменьшить болевые ощущения, но и восстановить нормальную подвижность суставов, улучшить гибкость и укрепить мышцы. При правильном подходе и регулярности занятий лечебная физкультура может стать основным методом восстановления после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

ЛФК является эффективным средством профилактики заболеваний ОДА и улучшения качества жизни, поэтому она должна быть включена в ежедневную практику людей, страдающих от различных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Список литературы:

1. Черепяхин Д. А., Щанкин А. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики. — М., 2020
2. Лечебная физкультура для пациентов с заболеваниями позвоночника. Алексей Яковлев — М., 2019
3. Нина Куропаткина, И. Трегубова. Лечебная физическая культура — 2017.
4. Татьяна Андрюхина, Евгения Кетриш, Наталия Третьякова. Теория и методика оздоровительной физической культуры. — 2017.