Автор: Дмитрий Эрденко
15.04.2013 09:08 - Обновлено 15.04.2013 10:12

В настоящее время уже невозможно представить фитнес–центр без наличия в нем зала, оборудованного современными (и не очень) силовыми тренажерами: блочными, рычажными, функциональными и т.д. В то же время, к сожалению, невозможно и представить ситуацию, когда в фитнес–центре одновременно есть врач и методист-реабилитолог, чьи совместные знания и действия способны максимально обезопасить выполнение физических упражнений, например, при межпозвоночной грыже.

Поэтому информация о том, как сделать занятия безопасными, является не только актуальной, но достаточно ценной, так как позволяет существенно снизить количество рецидивов данного заболевания.

Межпозвоночная грыжа – это заболевание, при котором происходит изменение структур окружающих межпозвоночный диск, и его внутренняя часть выступает наружу, создавая компрессию на спинной мозг или нервные корешки (Рис. 1). При этом появляется боль и напряжение мышц спины.

Рисунок 1



В качестве одной из причин возникновения такого рода проблемы специалисты рассматривают неадекватные физические нагрузки (спорт высших достижений, тяжелый физический труд и т.д.), поэтому межпозвоночные грыжи достаточно широко распространены среди людей, ведущих активный образ жизни.

В периоды обострения большинство из них, следуя рекомендациям специалистов,

стремятся минимизировать нагрузку на пораженный участок за счет ограничения движений в данном отделе позвоночника, минимизации положений, в которых увеличивается осевая нагрузка на пораженный диск (сидя, наклоны вперед и т.д.) и, естественно, применяя медикаментозные и немедикаментозные методы терапии.

Однако, как только недуг отступает, пациенты с межпозвоночной грыжей естественно стремятся вернуть прежний объем двигательной активности, в том числе и занятия на тренажерах. Более того, считается, что тренажеры более безопасны, так как не требуют от мышц – стабилизаторов позвоночника - высокой функциональной готовности при выполнении упражнений, поэтому любители силовых упражнений рассуждают так: «Временно позанимаюсь на тренажерах, а потом снова возьмусь за гантели». Правильно ли это?

Для примера можно привести упражнение на тренажере «Разгибание голени» (Рис. 2).

Рисунок 2



В преобладающем числе случаев при увеличении сопротивления занимающиеся вдавливают поясницу в опору в конце фазы разгибания голени, что, в свою очередь, приводит к смещению пульпозного ядра в сторону спинного мозга (Рис. 3).

Рисунок 3



В условиях, когда диск не имеет дегенеративных изменений, отрицательных последствий не возникает, чего не скажешь при наличии межпозвоночной грыжи. Как же решить данную проблему?

Таким способом может быть устройство на основе механического тонометра. Для этого разбираем механический тонометр, вынимаем резиновую основу, складываем её вдвое, и

вкладываем в чехол, который можно сделать собственноручно (Рис. 4).



Далее, во время выполнения упражнения размещаем сделанное устройство между поясничным отделом позвоночника и опорой и накачиваем в манжете 40 мм.рт.ст.

Если позвоночник начнет менять свое положение, стрелка манометра сразу начнет смещаться либо в сторону увеличения давления (при сгибании позвоночника), либо в сторону уменьшения (при увеличении поясничного прогиба (лордоза) (Рис. 5).



Поэтому если во время занятий необходимо минимизировать движение в поясничном отделе позвоночника, как в случае наличия межпозвоночной грыжи, то во время выполнения данного упражнения необходимо «удерживать» давление в манжете в пределах 30-50 мм.рт.ст.