

Автор: Бабыдов Евгений, специалист по физической

реабилитации и персональный тренер студии "Анатомия", соискатель кафедры ЛФК,

массажа и реабилитации РГУФК, сфера научных интересов- тренировки

с отягощениями при проблемах позвоночника и суставов.

Проявления остеохондроза не дают нормально тренироваться и человек вынужден обращаться к врачу. Обычно лечение ограничивается назначением медикаментозной терапии и комплексов лечебной гимнастики в поликлинике. На время от медикаментозного лечения наступает улучшение, но с ростом тренировочных нагрузок симптомы проявляются снова.

От врача невролога можно услышать, что заниматься в зале вообще нельзя и вам теперь можно только пить таблетки, делать лечебную гимнастику и заниматься плаванием. Но такие рекомендации невролога связаны с непониманием сути воздействия физических упражнений. При правильном выборе исходных положений, подборе нагрузки, сочетание занятий в зале с современными комплексами лечебной гимнастики могут использоваться как средство реабилитации при остеохондрозе. Следует оговориться, что бывают ситуации, когда тренировки действительно противопоказаны. Возможность заниматься определяется совокупностью признаков: размером грыжи, ее локализацией, давлением на корешки спинного мозга, выраженностью неврологических проявлений. Существует два метода лечения: консервативный и оперативный. В случае, когда, по словам врача, вам рекомендуется консервативный метод, используется лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия, обезболивающие таблетки. В медицинском учреждении купируется болевой синдром. После этого возможны тренировки в зале, но с определенными ограничениями и с обязательным включением в программу специальных упражнений, которые будут служить профилактике повторного обострения болей.

Что такое остеохондроз?

Для того чтобы разобраться, как тренироваться, какие упражнения можно делать, какие нельзя, какие можно, но с ограничениями, нам необходимо понять, что представляет собой остеохондроз. Для этого разберем, как соединяются между собой позвонки и какие элементы соединения позвонков нарушаются при остеохондрозе.

Два соединенных между собой позвонка и межпозвоночный диск между ними называются позвоночно-двигательным сегментом (ПДС).

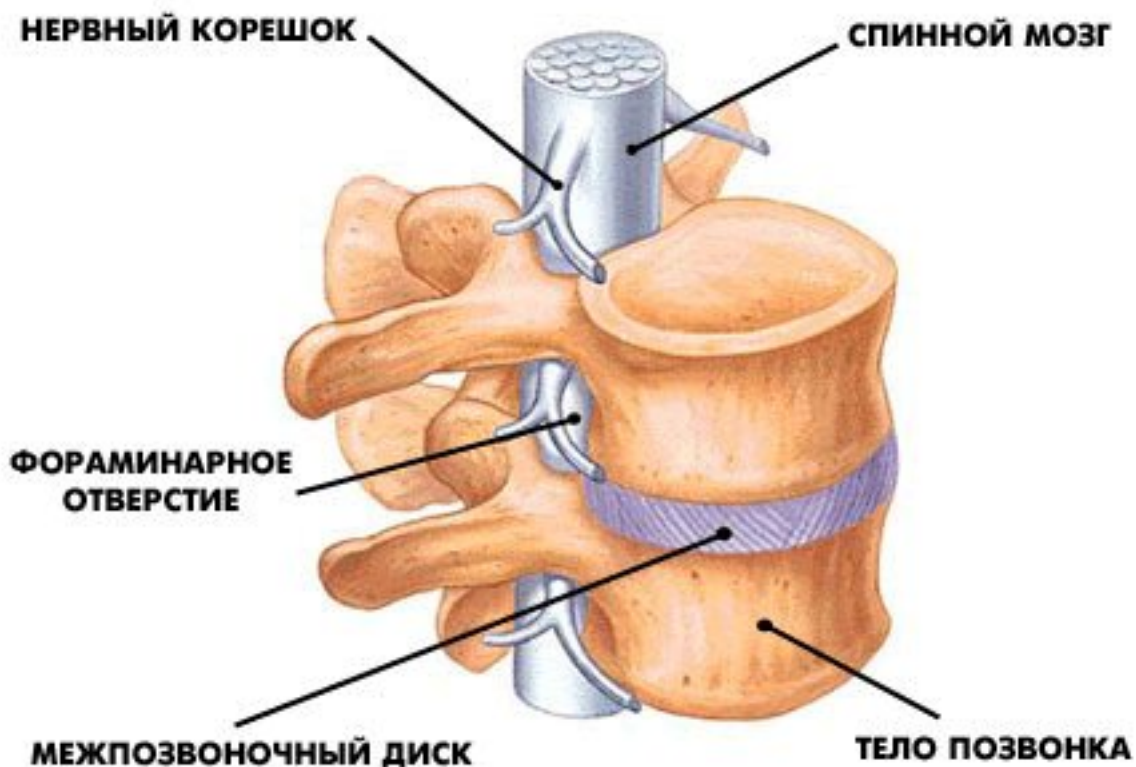


Рис. 1 Позвоночно-двигательный сегмент

Между двумя позвонками находится межпозвонковый диск, структура которого нарушается при остеохондрозе. Межпозвонковый диск состоит из пульпозного ядра и фиброзного кольца. Пульпозное ядро представляет собой желеобразную структуру и находится по центру диска. Функция пульпозного ядра - амортизация. Фиброзное кольцо окружает пульпозное ядро и представляет собой соединительную ткань, которая обеспечивает стабильность позвонков относительно друг друга. При остеохондрозе ухудшается питание межпозвонкового диска, его снабжение водой и питательными веществами. Диск становится похож на старую резину, может трескаться. В случае разрыва фиброзного кольца образуется грыжа межпозвонкового диска.

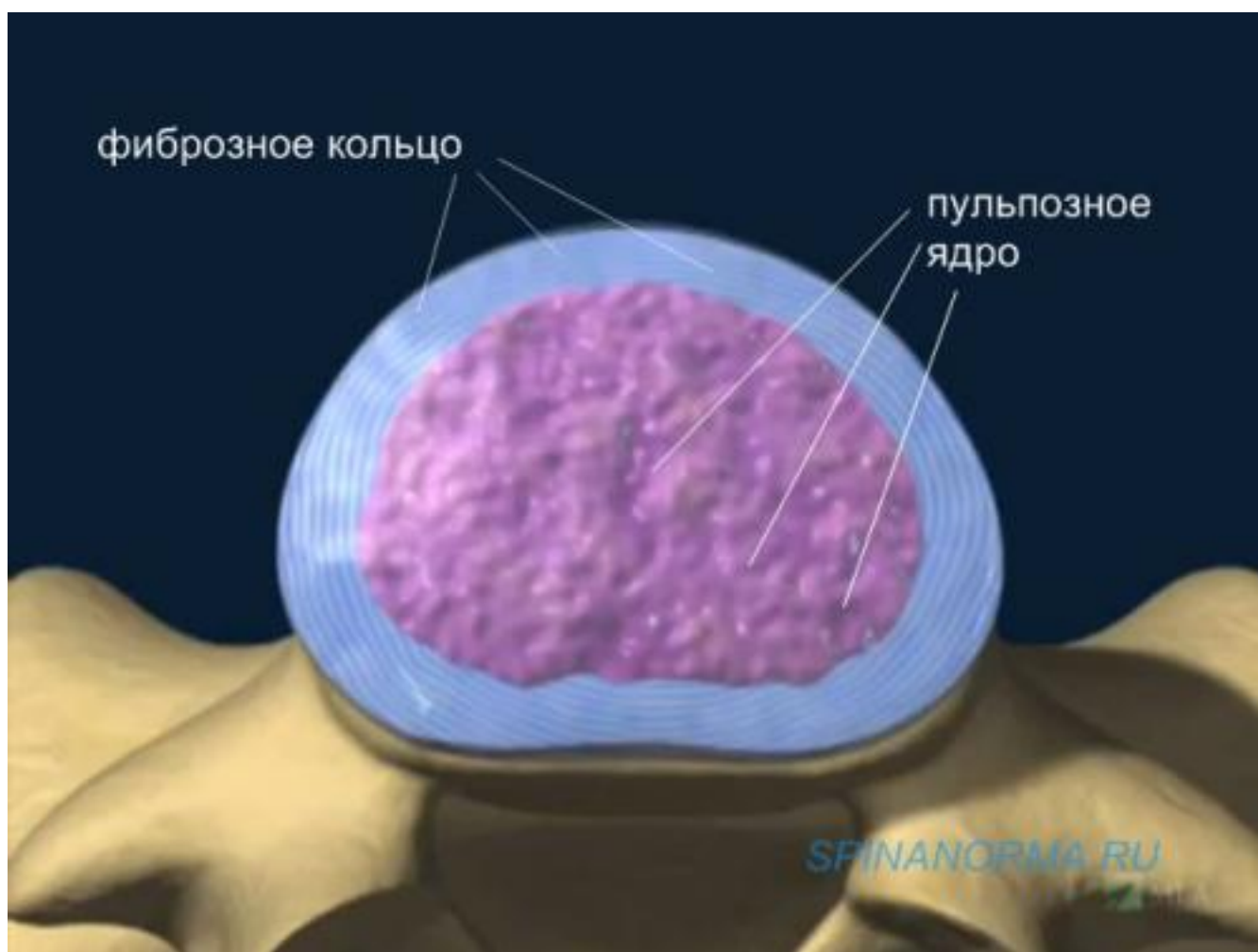


Рис. 2 Межпозвоновый диск

В современном понимании остеохондроз - это заболевание, связанное с дегенеративно-дистрофическими изменениями межпозвоновых дисков, их деформацией, уменьшением высоты, расслоением, с последующим вовлечением в процесс смежных позвонков, межпозвоновых суставов и связочного аппарата позвоночника.

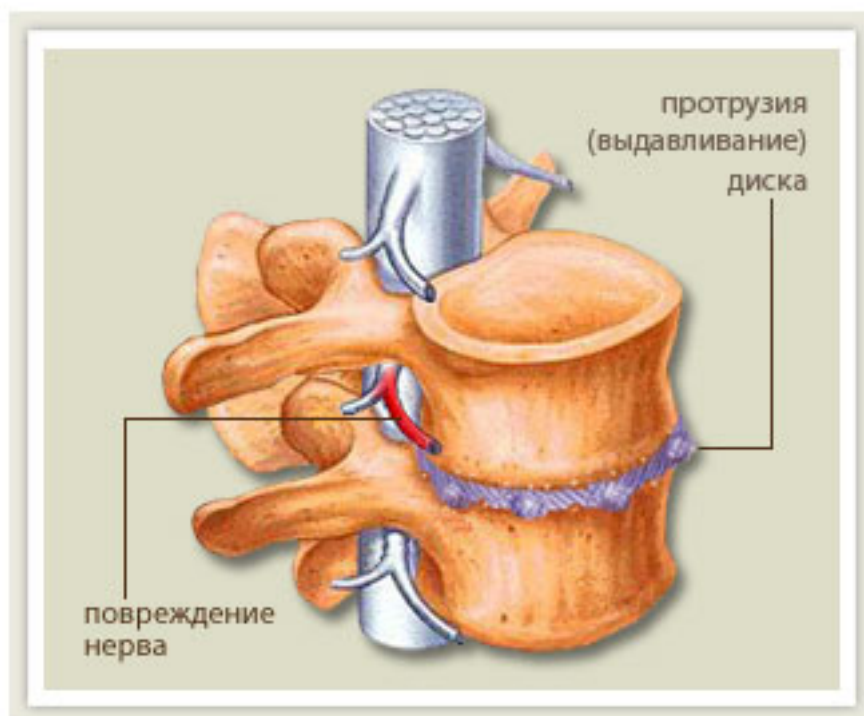


Рис. 3 Межпозвоночный диск при остеохондрозе

Двигательная активность при остеохондрозе.

Итак, у вас есть боли в позвоночнике, боли в мышцах, ограничения подвижности. К какому специалисту обращаться? Вам нужно обратиться к врачу неврологу и сделать магнитно-резонансную томографию позвоночника. Необходимо также сделать компьютерную оптическую диагностику, так как остеохондроз часто сопровождается нарушениями осанки. Механизм здесь такой: изменение изгибов позвоночного столба перераспределяет нагрузку на межпозвоночный диск, оказывая большее давление на какую-то его определенную часть, что в итоге приводит к ее перегрузке, ухудшению кровоснабжения, а в конечном итоге к движению пульпозного ядра к краю диска, которое может закончиться разрывом фиброзного кольца. После обследования у вас появится следующий вопрос: как найти тренера, который сможет тренировать вас с учетом ваших проблем позвоночника. Ориентироваться нужно на специалистов с физкультурным образованием по специальности лечебная физическая культура или физическая реабилитация и дополнительным повышением квалификации до персонального тренера по бодибилдингу и фитнесу, а также прошедших семинары по особенностям работы с людьми, имеющими проблемы опорно-двигательного аппарата. На основе ваших данных, заключений врача и ваших пожеланий для вас будет составлена индивидуальная тренировочная программа.

Как можно помочь человеку с остеохондрозом?

Течение остеохондроза делится на три фазы: острая фаза, подострая и состояние ремиссии. В острой фазе боль убирают врачи. В подострой (фазе постепенного стихания боли) используются физиотерапия, массаж, лечебная гимнастика. В стадии ремиссии возобновляются тренировки в зале по специальной реабилитационной методике. Рассмотрим, как могут выглядеть упражнения лечебной гимнастики в период стихания боли.

Основные задачи тренировок:

1) сформировать навык стабилизации позвоночника;

2) улучшить кровоток в спазмированных мышцах;

3) убрать спазм в мышцах;

4) предотвратить повторные обострения заболевания;

5) способствовать снижению остаточных болевых ощущений;

Формирование навыка стабилизации позвоночника является ключевой задачей во всей программе тренировок. Поэтому рассмотрим этот вопрос более детально. Начнем с определения понятия «стабилизация позвоночника».

Стабилизация позвоночника - это способность удерживать позвонки в анатомическом положении относительно друг друга. Если позвонки нестабильны, то происходит растяжение окружающих их связок. Позвонки двигаются относительно друг друга и оказывают давление на нервный корешок, что приводит к боли, а боль рефлекторно приводит к мышечному спазму. Соответственно перед занимающимся встает задача путем тренировки глубоких мышц спины и слаженной мышечной работы избежать таких движений позвонков относительно друг друга, что будет служить профилактике давления на нервные корешки и возникновения боли в повседневной и в спортивной деятельности.

Особенности фитнес тренировки при остеохондрозе

Автор: Бабыдов Евгений

13.02.2014 13:28 - Обновлено 30.09.2015 11:38

Как этого добиться? Решение этой проблемы было найдено английским специалистом по физиотерапии (зарубежное название лечебной физической культуры). Кристофер Норрис - врач-физиотерапевт в Лондоне, первый обосновал и представил программу формирования навыка стабилизации позвоночника. Решение проблемы возникновения повторного болевого синдрома при грыже, по мнению Норриса, заключается в формировании и закреплении навыка стабилизации позвоночника, а также тренировки структур, которые обеспечивают этот навык.

На начальном периоде занятий у человека нужно сформировать навык стабилизации за счет улучшения межмышечной координации, то есть слаженной работы мышц.

При тренировке навыка стабилизации используется модифицированный механический прибор для измерения давления или прибор заводского производства американской компании Chattanooga.



Особенности фитнес тренировки при остеохондрозе

Автор: Бабыдов Евгений

13.02.2014 13:28 - Обновлено 30.09.2015 11:38



Особенности фитнес тренировки при остеохондрозе

Автор: Бабыдов Евгений

13.02.2014 13:28 - Обновлено 30.09.2015 11:38



Общая информация: В процессе тренировки важно следить за правильностью выполнения упражнений, чтобы избежать травм и дискомфорта. При остеохондрозе рекомендуется избегать резких движений и нагрузок на позвоночник.