

*Мила Долинiна  
Свiтлана Коляденко  
(Киiв, Україна)*

**ФIЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСIЙНИЙ СПОРТ**  
(Розвиток фiзкультури i спорту в сучасних умовах)

**Позитивний вплив плавання при захворюваннях хребта.**

**Актуальнiсть:** Проблема захворювань опорно-рухового апарату досить актуальна для студентського вiку. Опорно-руховий апарат - це основа всього тiла, завдяки якiй ми можемо пересуватися, приймати певнi пози. Порушення та хвороби кiстково-м'язової системи характеризуються больовими вiдчуттями (нерiдко постiйного характеру), зниженням рухливостi, погiршенням моторики та функцiональних можливостей, обмежують здатнiсть людини до трудової дiяльностi, погiршують якiсть її життя. Виникає загроза не тiльки здоров'ю, а й правильному формуванню молодого органiзму, який росте та розвивається. Оздоровчий та профiлактичний ефект масової фiзичної культури тiсно пов'язаний iз посиленням функцiй опорно-рухового апарату, пiдвищеною фiзичною активнiстю та активiзацiєю обмiну речовин [5]. Порушення та хвороби кiстково-м'язової системи займають провiдне мiсце серед факторiв iнвалiдностi у свiтi.

**Ключовi слова:** мiжхребцева грижа, плавання, рухова активнiсть.

**Relevance:** The problem of diseases of the musculoskeletal system is quite relevant for students. The musculoskeletal system is the basis of the whole body, thanks to which we can move, take certain positions. Disorders and diseases of the musculoskeletal system are characterized by pain (often of a constant nature), reduced mobility, deterioration of motility and functional capabilities, limit a person's ability to work, and worsen the quality of his life. There is a threat not only to health, but also to the correct formation of a young organism that grows and develops. The health and preventive effect of mass physical culture is inextricably linked to streng

the ning the functions of the musculoskeletal system, in creased physical activity and activati on of metabolism. (5) Disorders and diseases of the musculoskelet al system take a leading place among the factor sofdisability in the world.

**Key words:** inter vertebral hernia, swimming, motoractivity.

Міжхребцева грижа - поширена медична проблема, яка вважається небезпечним захворюванням. Це дегенеративне захворювання, при якому відбувається запалення і деформація диска, його зміщення, руйнування фіброзного кільця та інші негативні зміни [6]. Утворення міжхребцевої грижі у всіх випадках проявляється однаково – ниючий біль, що підсилюється при різких рухах, кашлі, фізичних навантаженнях. Кожна стадія захворювання має свої ознаки міжхребцевої грижі, може по-різному проявлятися в залежності від зосередження випирання, розмірів, сили тиску на корінці спинномозкових нервів. Головна небезпека цієї хвороби - це паралізація хворого. Можливі такі клінічні прояви, як: місцевий больовий синдром у проекції ураженого диска. Біль може поширюватися у сідницю, по задній, зовнішній поверхні стегна та гомілки на стороні ураження, можливе почуття оніміння або поколювання в області уражених корінців, слабкість або порушення чутливості в обох або одній нижній кінцівці, порушення функцій тазових органів – сечовипускання, дефекації та потенції, клінічні прояви дегенеративних змін у шийному відділі хребта. При ураженні шийного відділу біль може поширюватись в плече або руку, оніміння кисті або пальців, запаморочення, підвищений артеріальний тиск [3]. Міжхребцева грижа виникає не відразу. Розрізняють чотири стадії розвитку грижі хребта: I - зміна форми міжхребцевого диска – дегенерація диска; II - випинання пульпозного ядра на 4-15 мм – протрузія; III - грижа – розрив фіброзного кільця і випадання пульпозного ядра; IV – секвестированна грижа, коли сегмент пульпозного ядра звисає у вигляді краплі за межею міжхребцевого диска – екструзія [8]. Розрізняють такі види міжхребцевої грижі: грижа шийного відділу хребта, грудна грижа, грижа поперекового відділу хребта. *Грижа шийного відділу хребта* - виявляється у пацієнтів у 30% випадків [4]. Має такі клінічні прояви, як - головні болі, нудота, запаморочення, підвищений артеріальний тиск, болі та почуття оніміння в руках. *Грижа грудного*

*відділу хребта* - зустрічається досить рідко, не більше 4-5%. Має такі клінічні прояви, як - болі в ділянці грудної клітки, утруднене дихання. Неприємні відчуття, які поширюються на ділянку серця та лопаток, які часто приймають за патологію серця, що ускладнює своєчасну діагностику. *Грижа поперекового відділу хребта* - найбільш поширений тип міжхребцевих гриж - 60-65% випадків[4]. Має такі клінічні прояви, як сильний біль при русі, нахилах і поворотах, поколювання і втрата чутливості в пальцях ніг і в паховій зоні, сильний біль у ногах (включаючи тазостегнову зону), можливі захворювання сечовидільної системи, репродуктивної системи та травної системи [6].

*Причинами виникнення грижі хребта є:* недостатня фізична активність, велике навантаження на хребет, вік, спадковість, куріння, неправильна постава, різні травми хребта, зайва вага, неправильне харчування. Тому профілактика міжхребцевої грижі - це комплекс заходів, спрямованих на боротьбу з цими факторами. Захворювання не можна запускати, оскільки його наслідки здатні обмежити активність людини або навіть призвести до інвалідності [2]. Усувати проблему необхідно на стадії, коли це можна зробити без оперативного втручання. Це можливо за рахунок підходу, який забезпечує відновлення харчування дисків, поліпшення кровообігу, відновлення натуральної регенерації, поліпшення рухливості у всіх сегментах хребта [7].

Тривалість лікування є індивідуальним показником для кожного випадку, залежить від стадії захворювання та загального стану хворого [6]. Для відновлення функцій хребта використовують кілька методів. Один із них – плавання. При плаванні хребетний стовп приймає повністю рівне положення, що дозволяє ефективно зменшити будь-які болі та запалення. Мета плавання в басейні – максимальне оздоровлення за відсутності значного навантаження. При регулярних заняттях з плавання знижується больовий синдром, відновлюються всі обмінні процеси, зміцнюється м'язовий корсет, відновлюється кровопостачання крижової ділянки хребта, розтягується хребет, зменшується навантаженість хребта, нормалізуються метаболічні процеси організму, зміцнюється нервова система [10]. Вправи в басейні є відмінним профілактичним та реабілітаційним методом, є частиною комплексного лікування. Водні процедури позитивно впливають на всі системи організму, надають загальний оздоровчий ефект. При грижі хребта для виконання занять у воді, існують деякі протипоказання - це

гострий період хвороби (займатися можна лише на стадії відновлення), ранній післяопераційний період (якщо проводилося хірургічне лікування, то не раніше, ніж через півтора місяці після операції), больовий синдром (у разі виникнення болю заняття потрібно припинити). Перед початком тренування у воді, необхідно провести легку розминку на суші. Розминка підготує м'язи до навантаження, посилить кровообіг, додасть тілу бадьорості. До розминки можна включити такі вправи, як легкі нахили корпусу тіла, неглибокі присідання, повороти тулуба у бік, махи руками, обертання рук у ліктях та плечах. Заняття в воді рекомендується виконувати лише на стадії ремісії, обов'язково під контролем фахівця (інструктор, тренер). Якщо під час занять з'явився навіть невеликий дискомфорт, то його краще припинити. Початківцям рекомендується у перші місяці займатися плаванням від 30 до 45 хвилин, поступово збільшуючи тривалість до 1,5 години. Відвідування занять в басейні має бути регулярним, 2-3 рази на тиждень, у процесі занять дуже важливо звернути увагу на правильне дихання. Вдих повинен бути глибокий, а видих швидкий - так можна максимально збагатити тканини киснем. Температура води повинна бути в межах 25-28 градусів С. Заняття в басейні складаються з виконання окремих вправ, ковзання по воді на животі чи спині та власне, саме плавання. Комплекс рухів підбирає спеціаліст, виходячи з локалізації та ступеня виразності грижі, стадії реабілітації та інших індивідуальних особливостей [10]. Під час занять у басейні дуже низький ризик отримання травми, тому що вода бере на себе частину навантаження і не дає робити різких рухів. При міжхребцевій грижі не кожен стиль плавання може бути використаний в певному конкретному випадку. *Брас* - ідеальний для лікування грижі у поперековому та грудному відділі, він допомагає укріпити м'язи спини. *На спині* - сприяє рівномірному навантаженню м'язів, не допускає перегинання хребта. У горизонтальному положенні тіла хребетний стовп розслаблений, навантаження майже відсутнє, хребет розтягується. Рекомендується з плавання на спині розпочинати оздоровчі водні заняття. Цей стиль плавання рекомендований для лікування гриж попереково-крижового відділу. *Кроль* - потребує певної фізичної підготовки, м'язовий корсет має бути достатньо укріплений. Тому, не слід починати заняття новачкам з цього стилю плавання, а також тим хто має захворювання дихальної системи та є

фізично слабким. *Батерфляй* - не рекомендовано займатися, оскільки стиль досить складний у виконанні і вимагає різких рухів, що за наявності грижі – неприпустимо. Під час занять з плавання рекомендовано рівномірно розподіляти навантаження на всі групи м'язів, чергувати активні рухи з відпочинком, рухи виконувати плавно, без різких рухів. Плавання дозволяє усунути больові відчуття навіть при яскраво вираженому больовому синдромі, поліпшити кровообіг, нормалізувати обмін речовин, зміцнити каркас м'язів за рахунок рівномірного розподілу навантажень. Крім того, заспокійливо впливає на нервову систему, дозволяючи значно покращити ефективність водних вправ. Вплив занять у басейні буде ще більш результативним, якщо поєднувати заняття в басейні з іншою руховою активністю: масажем, комплексами лікувальної фізкультури. Тільки комплексний підхід у поєднанні з різноманітними водними вправами дозволить хворому швидко одужати та відчувати радість життя. Вправи в басейні є одним з найбільш ефективних методів відновити працездатність у найкоротші терміни.

### **Література та джерела:**

1. Величко, Т. И. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у студентов : учебное пособие / Т. И. Величко. – Самара : Изд-во «Самарский университет», 2015. – 56 с.
2. <https://aneuro.ru/therapy/pozvonochnik-i-spinnoy-mozg-/mezhpозvonchnaya-gryzha-gryzha-mezhpозvonkovogo-diska>
3. <https://osteokeen.ru/kila/trenirovki/plavanie-pri-gryzhe-pozvonochnika.html>
4. <https://cksp.ru/zabolevaniya/mezhpозvonkovaya-gryzha-diska>
5. [https://clinicavoita.ru/spravka/zabolevaniia\\_pozvonochnika/griizha\\_pozvonochnika\\_vse\\_chno\\_vam\\_nuzhno\\_znat](https://clinicavoita.ru/spravka/zabolevaniia_pozvonochnika/griizha_pozvonochnika_vse_chno_vam_nuzhno_znat).
6. <https://mpclinic.com.ua/services-ua/nejrohirurgiya/hryzhi-khrebta/?gclid=CjwKCAiAwomeBhBWEiwAM43YIC62TTByZxA3s0tOFxqkGdshx8F2O7SbyjMxKfS8Zn99>
7. <https://newspine.ua/uk/mezhpозvonchnaja-gryzha/>

8. [https://dcenergo.ru/wiki/plavanie-pri-gryzhe-poyasnichnogo-otdela-pozvonochnika-uprazhneniya\\_365515.html](https://dcenergo.ru/wiki/plavanie-pri-gryzhe-poyasnichnogo-otdela-pozvonochnika-uprazhneniya_365515.html)
9. <https://www.ckbran.ru/cure/spinal-diseases/gryzha-mezhpozvonkovogo-diska/lechebnoe-plavanie-akvaerobika/>

### **Відомості про автора:**

1. Долиніна Мила Милківна – старший викладач кафедри фізичного виховання НУХТ; тел.: 0974155396; m0309195@gmail.com; сертифікат: ТАК; про конференцію дізналася від колег; потребує отримувати запрошення від оргкомітету про наступні наукові конференції на свою електронну адресу.
2. Коляденко Світлана Ананіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання НУХТ; тел.: 0978467542; kolyadenko.sveta@ukr.net; сертифікат: ТАК; про конференцію дізналася від колег; потребує отримувати запрошення від оргкомітету про наступні наукові конференції на свою електронну адресу.