

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ГРЫЖЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Введение

Межпозвоночный диск (МПД) – это фиброзно-хрящевой сустав, расположенный между телами каждого позвонка, который придает позвоночнику гибкость и способность выдерживать вес [1]. Одной из патологий МПД является грыжа. Грыжа МПД – патология, связанная с нарушением целостности фиброзного кольца и выпячиванием в одну из сторон межпозвоночного диска. При грыжах может развиваться болевой корешковый синдром, который может сопровождаться парезами или параличами мышц нижних конечностей, расстройством чувствительности, нарушением функции тазовых органов [2].

Основу консервативного лечения грыжи МПД составляет лечебная физическая культура (ЛФК). ЛФК – совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, которые основаны на выполнении специальных физических упражнений [2].

Грамотно подобранные упражнения способствуют:

- снижению болевого синдрома;
- укреплению мышечного корсета и поддержания его тонуса;
- нормализации кровообращения;
- восстановлению подвижности, улучшению пластичности и подвижности позвоночника;
- вовлекают в общую реакцию механизмы, которые участвуют в патологическом процессе, что способствует их устранению.

Цель

Рассмотреть особенности и обозначить основные задачи занятий ЛФК при грыже межпозвоночного диска.

Материал и методы исследования

Подобран и опробован комплекс упражнений при грыже МПД, определены основные показания и противопоказания по выполнению ЛФК в период реабилитации.

Результаты исследования и их обсуждение

При выборе комплекса ЛФК следует избегать излишней нагрузки и состояния дискомфорта, боли, так же избегать прыжков и толчков. Не следует прилагать чрезмерные усилия.

Нагрузку и амплитуду следует увеличивать с течением времени, выполнять упражнения нужно после тщательной разминки. Лучше всего выполнять упражнения утром, т. к за ночь в горизонтальном положении происходит растяжение позвонков, расслабление мышц. При грыже в поясничном отделе позвоночника упражнения выполняются лежа, т.к это снижает нагрузку на позвоночный столб. Хороший положительный эффект дают упражнения выполняемые в воде, оздоровительное плавание. Примеры упражнений для позвоночника:

- упражнение «Перекаты на спине»;
- упражнение «Кобра»;

- упражнение «Кошечка»;
- упражнение «Птица-собака».

Показания ЛФК: комплексное лечение грыжи МПД; восстановление после операции; профилактика развития или прогрессирования дегенеративных дистрофических изменений диска.

Противопоказания: гипертензия, заболевания ССС; послеоперационный период в котором нужно избегать физической нагрузки; лихорадка, озноб, инфекционные заболевания; кровотечения, в т. ч. и носовые; острая фаза боли.

Выводы

Таким образом, при грыже поясничного отдела не рекомендуется выполнять:

- прыжки, толчки, резкие повороты туловища, наклоны с прямыми ногами;
- упражнения с осевой нагрузкой;
- упражнения на скручивание позвоночника, различные гиперэкстензии в тренажерах;
- быстро бегать (лучше исключить бег полностью).

Регулярные занятия лечебной физической культурой, при специально подобранных упражнениях, позволяют приостановить развитие грыж, а при небольших размерах устранить их проявление.

Следует подобрать для себя оптимальные варианты упражнений, тогда заболевание не будет помехой для физического развития, что позволит сохранить активность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 528 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта, 2011. – 424 с.

УДК 613.86:378.6-057.875(476.2–25)

А. С. Карпова, С. С. Шостак

Научный руководитель: преподаватель Е. А. Кириченко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГГМУ

Введение

В настоящее время одним из самых актуальных вопросов, рассматриваемых в рамках психологии профессиональной деятельности и здравоохранения, является эмоциональное выгорание у медицинских работников. Вопросы профилактики развития данного состояния встали особенно остро в период эпидемии новой коронавирусной инфекции, работа в условиях которой потребовала от медицинских специалистов физической, психоэмоциональной и этической вовлеченности. Эмоциональное выгорание представляет собой синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению личностных и эмоционально-энергетических ресурсов человека в профессии. Это – динамический процесс, который возникает поэтапно и соотносится с механизмом развития стресса (нервное напряжение, резистенция и истощение). Синдром выгорания начинает формироваться на раннем этапе профессиональной деятельности и возникает под влиянием разнообразных факторов: социальных, экономических, и прочих [1].