

Козій Т.П. Пілатес як засіб фізичної реабілітації при остеохондрозах / Т.П. Козій // Педагогіка здоров'я : зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С.М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 2. – С. 173-176.

**Козій Т.П.**

Херсонський державний університет

## **ПІЛАТЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗАХ**

За офіційною статистикою остеохондрозом в Україні страждає близько 20% населення, а в країнах США і Західної Європи від 40 до 80%, вражаючи людей працездатного віку. Але в основному люди починають відчувати прояви остеохондрозу після 35 років. Найбільш схильне до остеохондрозу чоловіче населення [4].

Всі сучасні медичні методи лікування впливають тільки на прояви дегенеративного захворювання хребта, але не усувають причину його розвитку. Для проведення етіопатогенетичного лікування остеохондрозу необхідно включати у відновний лікувальний комплекс методи і засоби фізичної реабілітації. Особливий акцент у комплексній реабілітації хворих на остеохондроз потрібно робити на застосування фізичних вправ. Багато традиційних фізичних вправ ЛФК або заняття на тренажерах не можна використовувати особам з патологією хребта, так як вони зазвичай дають дуже сильне перенавантаження на м'язи спини та хребет. Пацієнтам, які страждають на остеохондроз, показана більш щадна гімнастика за одним із напрямків оздоровчого фітнесу – пілатес. Правильно підібране фізичне навантаження в необхідному дозуванні допоможуть запобігти прогресуванню захворювання, зменшать вираженість існуючих симптомів і стануть профілактикою їх прояву в майбутньому [3].

Система Дж. Пілатеса на сьогодні визначається ефективністю та привабливістю у зв'язку з тим, що пропонує систему щадних навантажень, у якій закладений фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вади постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі й грижах міжхребцевих дисків [1; 3; 5]. Ця система спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на розвиток відчуття балансу, координації, поліпшення постави та відчуття свого тіла в просторі, розвиток та вдосконалення сили і м'язової витривалості, поліпшення роботи опорно-рухового апарату та інших функціональних систем організму. У системі Дж. Пілатеса передбачена велика кількість вправ для реабілітації різних відділів хребта при больових синдромах. Плавність і точність виконання вправ пілатесу дозволяють уникнути розривів м'язових тканин, ударного навантаження на суглоби та

м'язового перевантаження. Специфіка вправ та вихідних положень дає змогу зарахувати подібні заняття до реабілітаційних [5].

На сьогоднішній день в західних клініках пілатес вважається еталоном лікування остеохондрозу. Лікувальна гімнастика в даному випадку має ряд основних впливів, які можуть позитивно позначитися на самопочутті пацієнта, що страждає від порушень і дегенеративних змін в структурі суглобів хребта і міжхребцевих дисків.

Пілатес при остеохондрозі впливає на наступні фактори [2; 5]:

- Збільшення і зміцнення м'язового корсету. Однією з основних особливостей остеохондрозу є атрофія м'язів. Зазвичай вони або майже повністю не задіюються, або використовуються не повною мірою. М'язи тулуба в даному випадку виступають в ролі своєрідного корегуючого і підтримуючого природного корсета, який утримує хребці в правильному положенні та не дозволяють хребту зайняти анатомічно неправильне положення. Таким чином, вправи пілатеса дозволяють зняти частину осьового навантаження з хрящових прошарків, переносячи його на м'язи.

- Відновлення рухливості пошкодженої ділянки хребта. Пілатес при остеохондрозі допомагає розтягнути м'язи хребта, роблячи їх еластичними і, таким чином, позбавляє від застійних явищ без агресивного впливу.

- Поліпшення живлення міжхребцевих дисків. Особливо це важливо на першій стадії остеохондрозу. Після 25-30 років судини в хрящовій тканині міжхребцевих дисків поступово атрофуються, що призводить до дефіциту необхідних поживних речовин, які тепер надходять в диски виключно з навколишніх тканин. В результаті хрящові прошарки поступово стоншуються, зменшуються по висоті, погіршуючи амортизаційні властивості хребта. Вправи пілатесу задіють навіть глибинні та дрібні групи м'язів, активізуючи живлення хрящів.

- Формування правильної постави за рахунок контролю і підтримки рівноваги тіла. Навантаження на все тіло поширюється рівномірно, без викривлень в той чи інший бік, що зменшує прояви і ймовірність появи остеохондрозу та інших відхилень у хребті.

- Усунення м'язового спазму. При остеохондрозі хребта часто розвивається м'язовий дисбаланс: одні м'язи і м'язові групи перебувають в стані тонічної напруги (м'язового спазму), інші - надмірно розслаблені. Якщо м'язовий спазм триває довгий час, то в товщі м'язів формуються локальні ущільнення (міогелози), які стають джерелом болю (тригерними точками). Правильно підібрані вправи пілатесу дозволяють позбутися від болю за рахунок довільного розслаблення кожного м'язу.

- Усунення больового синдрому за рахунок декомпресії спинномозкових корінців. Спеціальні вправи пілатесу сприяють поверненню хребців в потрібне положення і звільненню нервових волокон від здавлення.

- Система вправ пілатес використовує нижньогрудний тип дихання, при якому на вдиху розширюються нижні відділи легень, нижні ребра розходяться в сторони, а живіт залишається злегка напруженим і

втягнутим. Саме такий тип дихання зберігає нормальну глибину поперекового вигину хребта, а значить попереджає болі в попереку.

- Зниження маси тіла. Надмірна вага значно збільшує навантаження на хребет, а заняття пілатесом поступово і природно призводять вагу в норму.

- Вдосконалення нейро-м'язового управління. Уміння правильно розподілити зусилля, грамотно підставити плече, взяти вантаж - важливий фактор профілактики дорсопатій. Велика роль в удосконаленні міжм'язової і внутрішньом'язової координації належить тренуванню пропріоцептивного апарату. Для цього в програму пілатесу включені вправи на рівновагу з використанням спеціальних дестабілізуючих пристроїв, так званого малого обладнання (півсфера Босу, фітбол, ролер, пілатес-м'яч).

При застосуванні пілатесу, як засобу реабілітації при остеохондрозі, необхідно дотримуватися наступних принципів і правил [5]:

1. При захворюваннях хребта перед тим, як починати заняття, варто пройти медичне обстеження і проконсультуватися у лікаря для визначення рівня проблеми.

2. Категорично забороняється виконання вправ під час запального процесу, так як це може привести до загострення патології. Заняття можна починати в період ремісії захворювання, коли знятий больовий синдром.

3. Заняття вдома або в групі при захворюваннях хребта може бути небезпечним. Необхідно знайти грамотного інструктора, який зможе підібрати безпечний комплекс вправ і контролювати правильність їх виконання. У цьому випадку ефект буде оптимальним і безпечним.

4. Більшість вправ системи пілатес для хребта підходять добре, але все ж, деякі можуть бути потенційно небезпечні. Підбирати їх потрібно з урахуванням захворювання, що зробити самостійно практично неможливо, зате це під силу кваліфікованому інструкторові. Техніка виконання в деяких випадках включає силові рухи, які можуть бути небезпечними для здоров'я пацієнтів, що страждають від грижі хребта. Але силове навантаження на хребет не повинно бути вертикальним. Особливо обережними у підборі вправ повинні бути пацієнти, що проходять реабілітацію після хірургічного втручання.

5. Головне правило пілатесу при грижі міжхребцевого диска: вправи не повинні бути болючими. Якщо під час виконання вправи виникає різкий біль, значить, необхідно зменшувати амплітуду руху до повного зникнення болю, а також перевірити, чи все виконується правильно. Якщо вправа викликає дискомфорт і раніше, значить, виконувати її рано, або взагалі не потрібно.

6. Заняття повинні бути регулярними, разові навантаження будуть просто безглузді і небезпечні. Кожне нове заняття буде для організму стресом, тоді як регулярні заняття поступово введуть організм в тонус. Оптимальна частота занять - 2-3 рази в тиждень на початку і 3-4 - потім. Проміжки між ними повинні бути регулярні.

7. Рівень навантажень повинен відповідати рівню фізичної форми, занадто інтенсивні тренування не принесуть користь. Але найголовніше - запастися терпінням. Не варто чекати результатів від пілатеса вже через пару тижнів, але кілька місяців регулярних занять допоможуть відчутти помітне полегшення.

Таким чином, проаналізувавши літературні джерела, можна зробити висновки проте, що система Джозефа Пілатеса на сьогодні є ефективною та привабливою з огляду на те, що пропонує фізичні навантаження у повільному темпі. У них закладений фактор безпечності, оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів за рахунок декомпресії нервових спинномозкових корінців, збільшення витривалості хребта до статичних і динамічних навантажень шляхом зміцнення м'язового корсету тулуба, покращення координації та балансу рухів, корекція вад постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі й грижах міжхребцевих дисків. При розробці вправ основний упор має робитися на те, щоб зміцнити глибокі м'язи-стабілізатори спини без ударного та осьового навантаження для усунення гіпермобільності та запобігання подальшого прогресування захворювання і зняти м'язовий спазм, що виникає в гострому періоді захворювання як захисна реакція організму.

#### **Список використаних джерел**

1. Буркова О.В. “Пилатес” – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. –М. : Радуга, 2005. –208 с.
2. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Синтия Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. –192 с.
3. Гребенькова В. Сравнительный анализ эффективности тренировочных программ по различным направлениям “метода Пилатеса” / В. Гребенькова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. : Фитнес - 2010 / РГУФКСиТ. – М. : Светотон, 2010. – С. 13–15.
4. Данилов И.М. Остеохонроз для профессионального пациента / И.М. Данилов. – Аллантра, 2010.
5. Робинсон Л. Пилатес для профилактики и снятия болей в области спины / Л. Робинсон, Х. Фишер, П. Масси. – Мн. : Попурри, 2005. – 256 с.