

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИХ ЗМІНАХ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ПАЦІЄНТІВ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ**

**Чепелюк Анжеліка, здобувачка освіти другого (магістерського) рівня**

*Херсонський державний університет,*

*Херсон, Україна*

Анотація. Проаналізовано актуальність проблеми застосування фізичної терапії при дегенеративно-дистрофічних змінах поперекового відділу хребта у пацієнтів працездатного віку, доцільність та ефективність використання засобів фізичної терапії пацієнтами з болем в спині.

Ключові слова: реабілітація, фізична терапія, терапевтичні вправи, дегенеративно-дистрофічні зміни.

**Вступ.** Дегенеративно-дистрофічні зміни в поперековому відділі хребта є поширеною проблемою сьогодення. Остеохондроз вражає найбільш працездатні частину населення і займає провідне місце серед трудовитрат у загальній системі захворюваності. Надання кваліфікованої допомоги хворим при наявності у них неврологічних проявів вертебрального остеохондрозу є однією з остаточно не вирішених, найбільш складних та багатопланових проблем сучасної науки, а отже, важливим завданням сучасної медичної реабілітації[2].

Дегенеративно-дистрофічні зміни або остеохондроз –це хвороба хребта. Ним хворіють від 40 до 80% жителів земної кулі. За деякими даними до 60% дорослого населення України страждає на захворювання, що пов'язані з дегенеративно-дистрофічними змінами міжхребцевих дисків та супроводжуються деструктивними змінами тканини хребців. Деякі дослідники стверджують, що у віковій категорії 51-60 років остеохондроз зустрічається практично у 100 % населення [1]. Проявами остеохондрозу є болі в спині, головні болі і т. п., на що скаржиться кожна 3-4 людина після 30 років. Кількість проявів остеохондрозу стоїть на другому місці після грипу і гострих респіраторних захворювань. Рентгенологічні і механічні прояви хвороби знаходять у дітей у віці 12-15 років [2].

Остеохондроз хребта є однією з найбільш серйозних проблем зі здоров'ям серед дорослого населення. Тому і стоїть проблема вдосконалення методів відновлення функцій хребта. Як відомо, комп'ютеризація та механізація життя майже не надає м'язового навантаження для більшості професій. Гіпокінезія, малорухливий спосіб життя, сидяча робота, нестабільне харчування сприяє розвитку остеохондрозу хребта навіть в ранньому віці. Біохімічні і обмінні процеси в хребті протікають досить складно і закономірно погіршуються з віком. Остеохондроз часто проявляється хронічно і впливає на якість життя людини [1]. Терапевтичні вправи при дегенеративно-дистрофічних змінах поперекового відділу хребта використовують з метою відновлення нормального тону м'язів, зменшення больового синдрому, поліпшення лімфо- і кровообігу в ураженому



сегменті, укріплення м'язів спини, черевного преса і кінцівок, корекції анталогічної (протибольової) пози. Терапевтичні вправи при поперековому остеохондрозі хребта назначають індивідуально з урахуванням періоду захворювання: гострий, підгострий та клінічного (повного або неповного) одужання[3].

**Висновки.** Отже, на сьогодні дегенеративно-дистрофічні зміни поперекового відділу хребта є досить поширеним явищем серед працездатної групи населення. Остеохондроз характеризується низкою негативних симптомів, що значною мірою впливають на якість життя. Несвоєчасне звернення до спеціалістів охорони здоров'я та ігнорування лікування болю в спині неодмінно призведе до хронізації та погіршення симптомів.

Найбільш ефективним засобом фізичної реабілітації є терапевтичні вправи або лікувальна фізично культура. При дотриманні принципів реабілітації та при коректному підборі фізичних вправ можна досягнути зниження болю, відновлення функціонального стану та повернути пацієнта до повноцінного соціального життя.

#### Список використаної літератури:

1. Краснояружський А. Г. Комплексна фізична реабілітація хворих при попереково-крижовому остеохондрозі хребта / А. Г. Краснояружський, Н. Г. Гасанов, К. В. Омеляненко // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 2. – С. 41–42.
2. Реабілітація хворих на остеохондроз хребта / Д. В. Попович [та ін.] // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2017. – № 4. – С. 74–77.
3. Пишна Ю. В. Методика лікувальної гімнастики при остеохондрозі поперекового відділу хребта у людей похилого віку [Електронний ресурс] / Ю. В. Пишна, Я. М. Копитіна, Ю. Б. Арешина // Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі : матеріали I Всеукр. заочної наук.-практ. інтернет-конф., 22 берез. 2018 р. / МОН України, Сум. Держ. пед. ун-т імені А. С. Макаренка ; [редкол.: Ю. О. Лянной та ін.]. – Суми, 2018. – С. 154–159. – Режим доступу: <http://repository.sspu.sumy.ua/handle/123456789/5782>

