

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «Дагестанский базовый медицинский колледж им.Р.П.Аскерханова»



Конференция

для обучающихся и преподавателей.

**Современный подход к реабилитации больных с
остеохондрозом позвоночника.**



МАХАЧКАЛА - 2021 год

Согласовано

Рассмотрено и утверждено на заседании
цикловой методической комиссии

Методист

Протокол № _____

20__ г.

Председатель ЦМК

(ФИО)

(ФИО)

На сегодня снижением физической активности или, по-научному, гиподинамией, страдает каждый пятый человек. Со временем неправильный образ жизни оказывает негативный удар по здоровью человека, в частности, опорно-двигательной системе.

По сложившейся за последнее десятилетия традиции мировоззрения медиков формируется в русле преимущественного использования лекарственных средств (фармакотерапии). Между тем во врачебном арсенале имеется средство с не менее мощным потенциалом – лечебные физические факторы.

Материалы конференции на тему «Современный подход к реабилитации больных с остеохондрозом позвоночника» могут быть использованы для обучающихся всех специальностей.

Автор – составитель: М.Н. Саламова.

Содержание

1. Цели и задачи.....	4
2. Актуальность.....	5
3. Содержание конференции:	5
4. Приложение 1 (презентация).....	6
5. Приложение 2 (доклады).....	30
6. Информационные источники.....	31

Цели и задачи конференции

Цель:

Формирование отношения к основам реабилитации больных с остеохондрозом позвоночника.

Задачи:

1. Привлечение внимания молодёжи к проблемам болезней позвоночника.
2. Изучение современных методов реабилитации болезней позвоночника.

Автор - составитель конференции

Преподаватель:

Саламова Мадина Нигматовна.

Участники конференции

Обучающиеся 4 курса «Е» группы МСО

Гасанова Айна

Тимерханова Сакинат

Хизриева Хатиба

Обучающиеся 4 курса 2 группы ФО

Назирбегова Айшат

Мансурова Патимат

Место проведения

Конференц-зал ГБУ РД «РБВЛ»

Присутствовали

Преподаватели и обучающиеся ГБПОУ РД «ДБМК»

Содержание конференции:

1. Вступительное слово автора конференции М.Н. Саламовой.
2. Обучающаяся 4 курса «Е» гр. МСО Гасанова Айна (доклад «Остеохондроз. Методы диагностики. Лечение»);
3. Обучающаяся 4 курса «Е» гр. МСО Тимерханова Сакинат 4 курса «Е» гр. МСО (доклад «ЛФК при остеохондрозе позвоночника»);
4. Обучающаяся 4 курса 2 гр. ФО Мансурова Патимат (доклад «Массаж при остеохондрозе позвоночника»);
5. Обучающаяся 4 курса 2 гр. ФО Назирбегова Айшат (доклад «Плавание при остеохондрозе позвоночника»);
6. Обучающаяся 4 курса «Е» гр. МСО Хизриева Хатиба 4 курса «Е» гр. МСО (доклад «Физиотерапия при остеохондрозе позвоночника»).
7. Заключительное слово автора конференции М.Н. Саламовой.
8. Выступление гостей конференции.

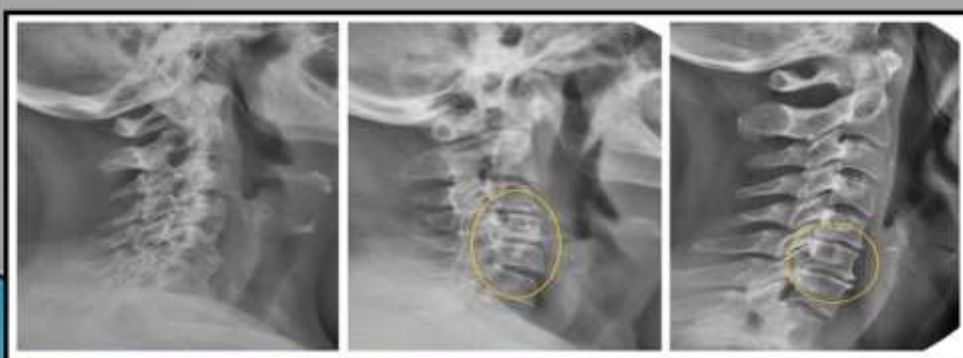
Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский
колледж им. Р.П. Аскерханова»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

на тему:

*«Современный подход к реабилитации больных с
остеохондрозом позвоночника»*



- **Остеохондроз позвоночника – это заболевание, которое характеризуется развитием дегенеративных изменений в хрящах межпозвоночных дисков и реактивными процессами в окружающих их тканях.**





Боли при шейном, грудном и пояснично-крестцовом остеохондрозе

Причины остеохондроза

- ♦ работа, связанная с подъемом тяжестей, частыми изменениями положения туловища (поворотами, сгибанием и разгибанием, рывковыми движениями);
- ♦ чрезмерные физические нагрузки, неравномерно развитая костно-мышечная система;
- ♦ перегрузки позвоночника, связанные с заболеваниями стопы, а также в результате ношения неудобной обуви, высоких каблуков и беременности у женщин;
- ♦ резкое прекращение регулярных тренировок профессиональными спортсменами;
- ♦ переохлаждение, неблагоприятные метеоусловия (повышенная влажность воздуха при низкой температуре).



В этиологии остеохондроза также могут играть роль следующие факторы:

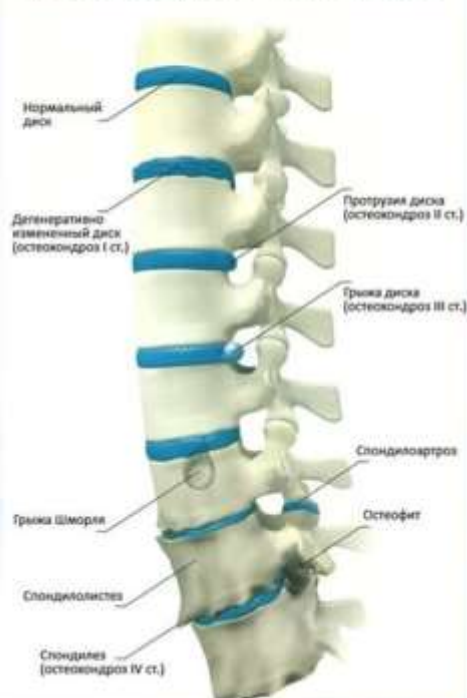
- Физическое перенапряжение организма;
- Нервно-эмоциональное истощение;
- Обменные нарушения, отравления, заболевания ЖКТ, препятствующие полноценному усвоению питательных веществ;
- Профессиональные риски, в частности, работа на вибрационных платформах;
- Генетическая предрасположенность;
- Нарушения осанки в период активного роста, сколиозы;
- Ношение неудобной обуви (тесной, каблуки);
- Длительное или регулярное обезвоживание организма;
- Неполюценный рацион питания, гиповитаминозы;
- Курение;
- Беременность, особенно многоплодная, в сочетании с неразвитым мышечно-связочным аппаратом (из-за смены центра тяжести тела)



Столь массовая заболеваемость связана с тем, что современный человек ведёт малоподвижный, сидячий образ жизни. Основными причинами этого недуга являются:

- ✓ малоподвижный образ жизни;
- ✓ избыточный вес
- ✓ нарушение обмена веществ в организме неправильное питание;
- ✓ наследственная предрасположенность;
- ✓ возрастные изменения, врожденные дефекты позвоночника;
- ✓ различные травмы позвоночника;
- ✓ нарушение осанки, избыточная подвижность сегментов позвоночного столба,
- ✓ профессиональные вредности (неудобные позы, чрезмерные физические нагрузки, хим. вещества);
- ✓ перегрузки позвоночника - плоскостопие, неудобная обувь, высоких каблуков и беременности.

ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ



Изменения происходят последовательно:



I стадия

остеохондроза



II стадия

остеохондроза



III стадия

остеохондроза



IV стадия

остеохондроза

Основные Признаки остеохондроза позвоночника:

- Боль
- Ограничение движений
- Нарушение чувствительности
- Нарушение работы внутренних органов
- Трофические расстройства в иннервируемой зоне.



ГРУДНОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Боли в позвоночнике, при вдохе и выдохе, в области сердца, при наклонах.



ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Головокружение, ухудшение зрения, снижение слуха, охриплость, храп, уменьшение чувствительности кожи и мышц лица, рук



ПОЯСНИЧНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Тупая и острая боль в пояснице, нарушения лотоотделения, зябкость ног, нарушения эрекции у мужчин, сбой менструального цикла у женщин



Общие симптомы и признаки шейного остеохондроза:

1. Боли в затылке, шее и воротниковой зоне
2. Шум, звон, ощущение заложенности в ушах
3. Головокружения
4. Недостаток воздуха
5. Тошнота
6. Высокая температура
7. Скачки давления
8. Глоточные симптомы

Грудной остеохондроз.



Симптомы:

- Боль в спине;
- Похолодание, жжение, покалывание в области груди и живота;
- Одышка;
- Боли в сердце;
- Ощущение сердцебиения;
- Боли в животе;

Симптомы остеохондроза по локализации:



остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника проявляется болями в пояснице с иррадиацией в ноги, верхнюю часть бедер или органы малого таза, часто присоединяется сексуальная дисфункция.



Лечение

Консервативные методы лечения являются основными в лечении неврологических проявлений остеохондроза позвоночника. Их можно разделить на 4 группы.

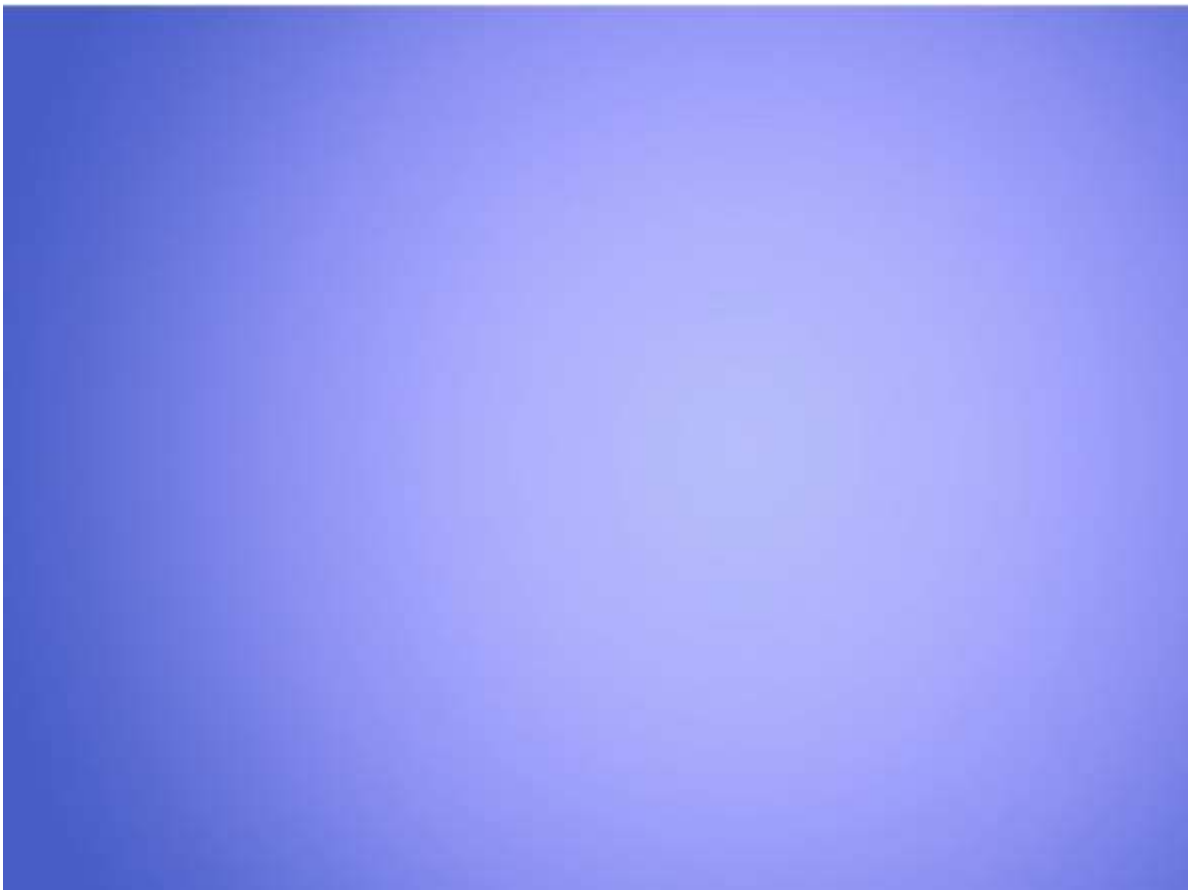
1. **Медикаментозные методы:** дегидратирующие, противовоспалительные, обезболивающие, средства, стимулирующие репарацию, и пр.
2. **Рефлекторные:** физиотерапевтические, акупунктура, лазеротерапия и пр.
3. **Вертеброневрологические.** К ним относятся биомеханические, тракционные, мануальные, хирургические.
4. **Местно-анестезирующие.** Это все виды лечебных медикаментозных блокад.



ЛФК

При остеохондрозе





Противопоказания к проведению ЛФК:

- ▶ *Вирусные и бактериальные инфекции;*
- ▶ *Резкие скачки кровяного давления;*
- ▶ *Наличие злокачественных опухолей позвоночника.*

Важно! Людям с нарушениями сердечной деятельности и патологиями дыхательной системы, а также перенесшим инфаркт или инсульт, заниматься можно только в кабинете ЛФК под контролем специалиста.



Применение массажных процедур при остеохондрозе способствует:

- ▶ Снижению давления на нервные корешки, артерии, создаваемого деформированными структурами позвоночника: исчезают спазмы мышц, восстанавливается двигательная функция позвонков;
- ▶ Улучшению кровообращения, иннервации позвоночника. Помимо этого, рефлекторное воздействие массажа замедляет разрушение тканей в позвоночнике, препятствуя дальнейшему развитию заболевания;
- ▶ Нормализации циркуляции лимфы в спинных мышцах (уменьшается отечность и воспаление);
- ▶ Восстановлению тонуса в атрофированных мышцах (при хроническом остеохондрозе), укреплению мышечного корсета (поддерживает позвоночник, предотвращает смещение позвонков);
- ▶ Улучшению самочувствия больного в целом: уменьшаются боли, возобновляется подвижность суставов, восстанавливается чувствительность тканей.

Классический массаж



Сегментарно-рефлекторный массаж



Почечный массаж



Соединительнотканый массаж



Периостальный массаж



Баночный массаж



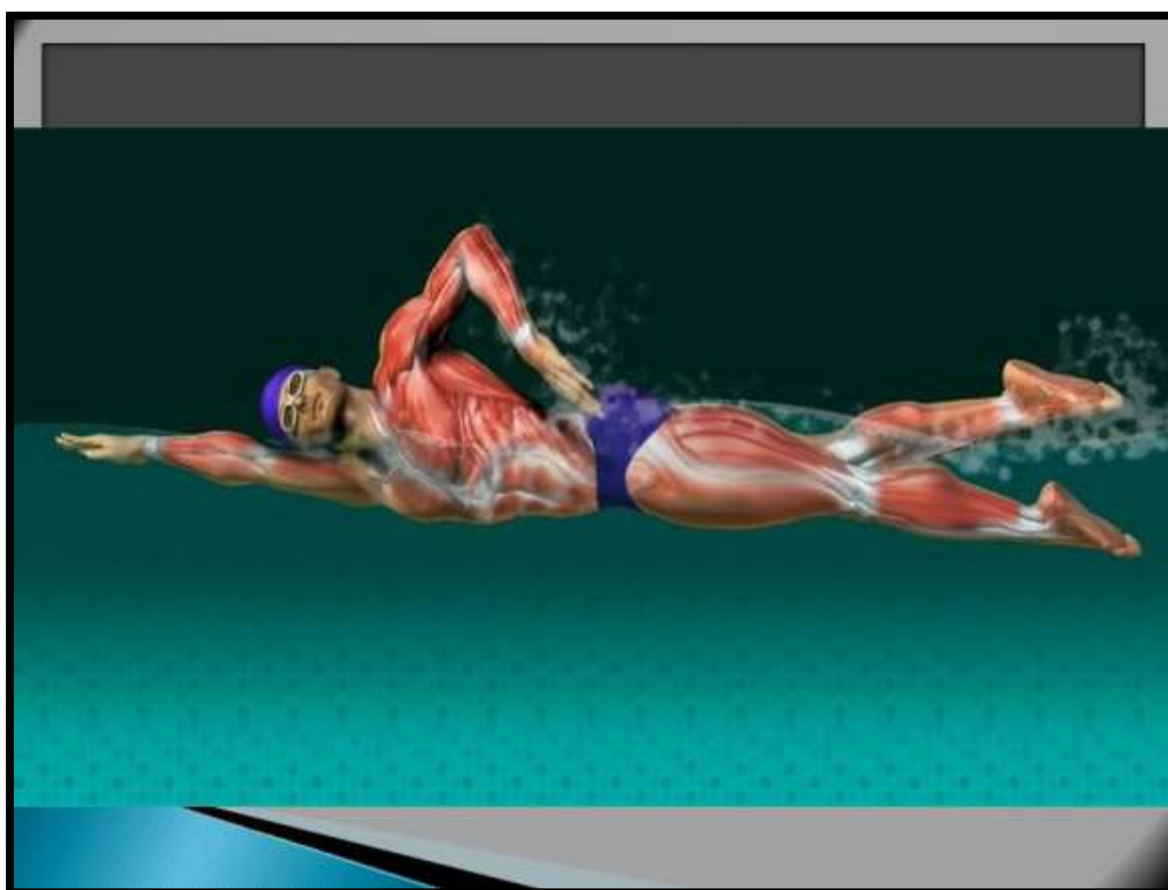
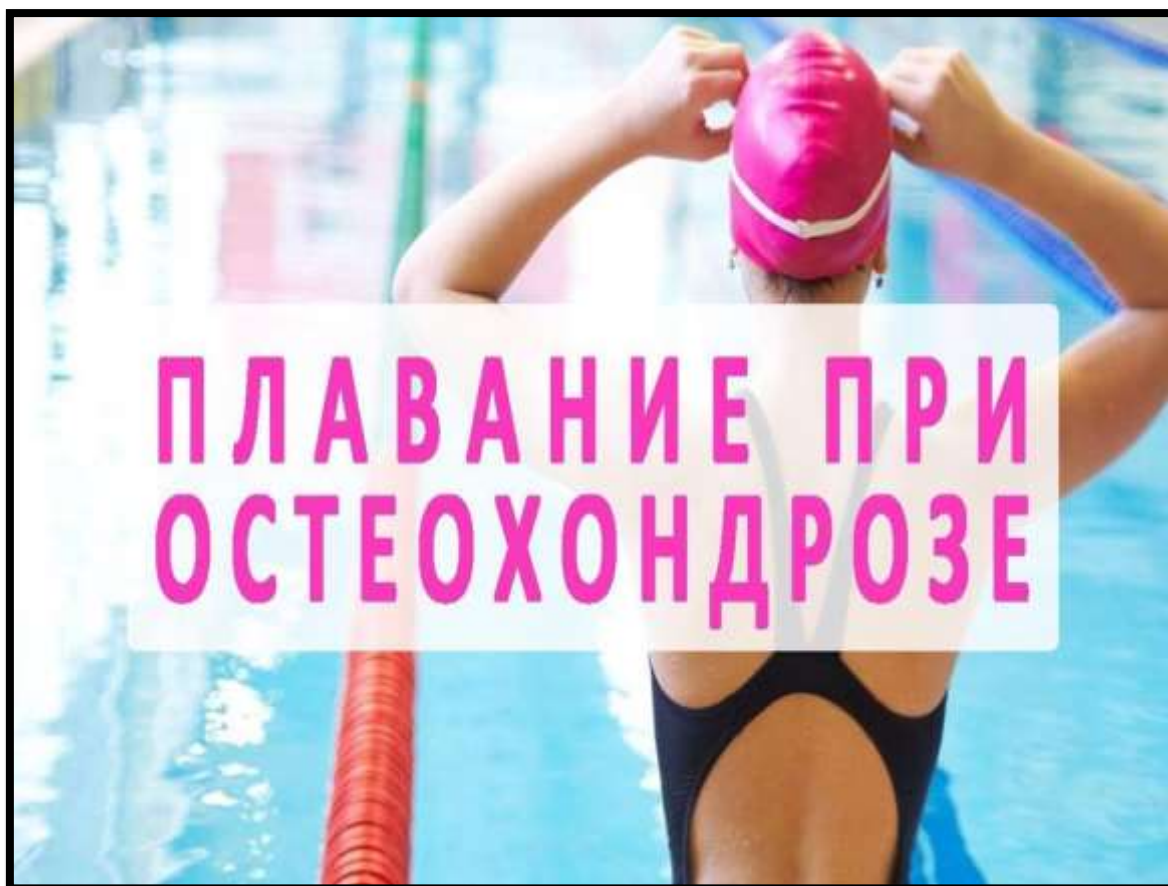
Самомассаж



Противопоказания к применению массажа

- ▶ Онкологические образования;
- ▶ Туберкулез в активной форме;
- ▶ Венерические заболевания;
- ▶ Сбои в работе кровеносной системы;
- ▶ Наличие бородавок, родинок, трещин, ссадин, других структурных изменений кожного покрова в месте воспаления;
- ▶ Расширение кровеносных сосудов или полости сердца вследствие изменений или повреждений их стенок (аневризма);
- ▶ Гнойно- некротические процессы в костях, костном мозге и окружающих их мягких тканях (остеомиелит);
- ▶ Беременность (возможность применения массажа определяет врач).





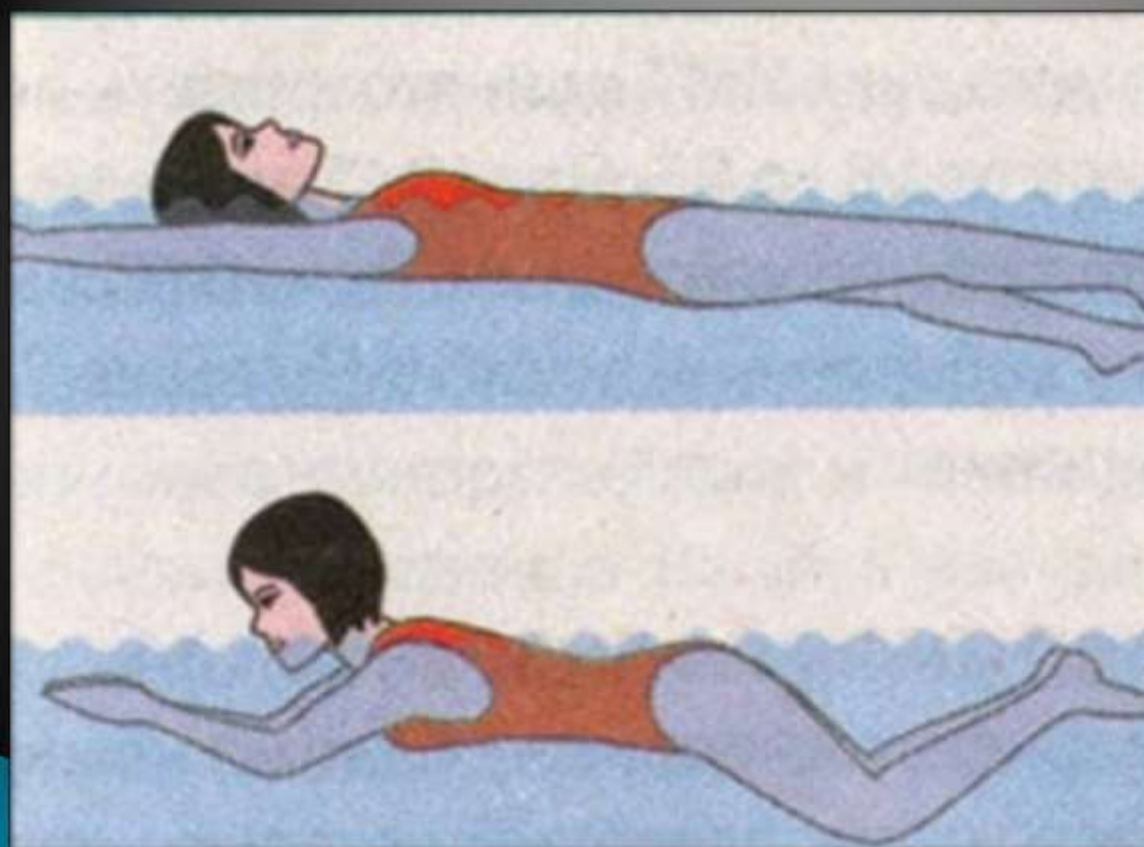
Видео о плавании

Спонсор

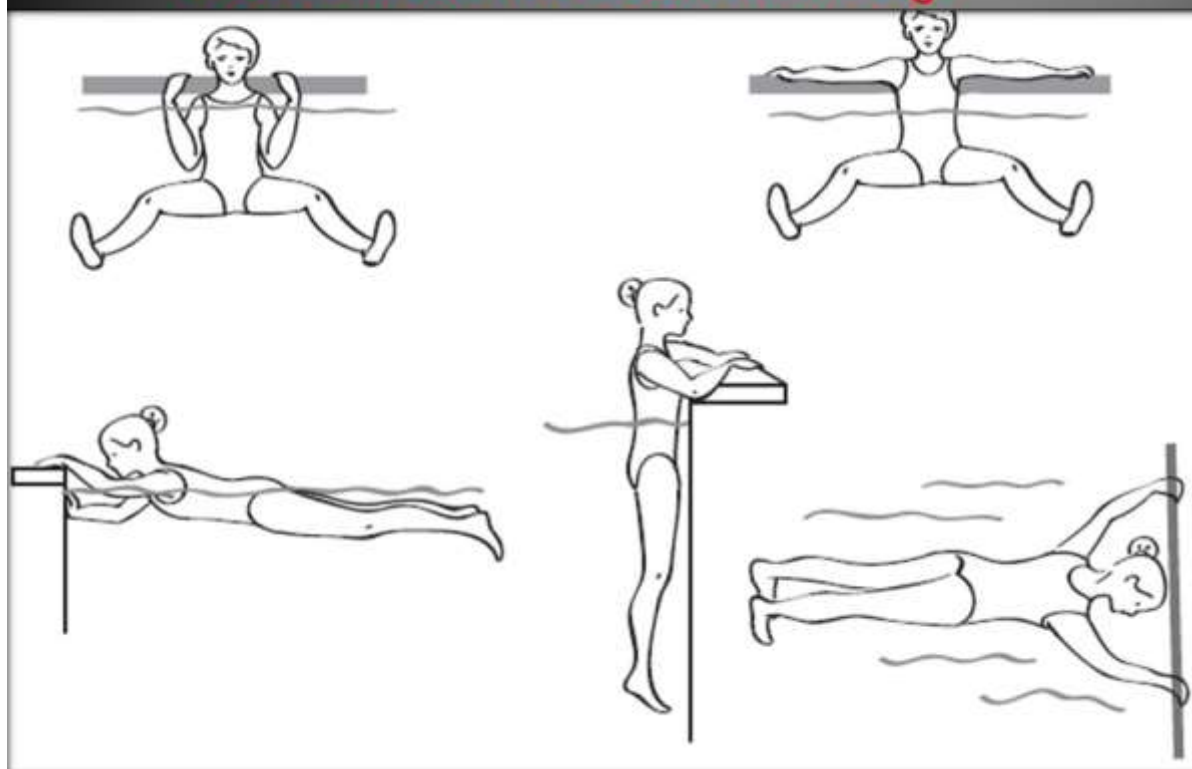


Создан для некоммерческого использования

Чтобы убрать промо Freemake, используйте Freemake Gold Pack



Плавательная гимнастика



Противопоказания:

- ▶ Обострение остеохондроза поясничного или спинного отдела;
- ▶ Резкие боли;
- ▶ Дыхательная и сердечная недостаточность;
- ▶ Кожные инфекции;
- ▶ Простуда, пониженный иммунитет;
- ▶ Судороги, предрасположенность к эпилепсии;
- ▶ Поражение головного мозга, тромбоз;
- ▶ Проблемы с двигательной функцией из-за травм.



*Физиотерапия при остеохондрозе
позвоночника*



Детензор- физиотерапия



Бальнеотерапия



Лазеротерапия



Магнитотерапия



УФО при остеохондрозе позвоночника





Иглорефлексотерапия





*Спасибо за
внимание!*

Информационные источники:

1. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А., Силин Л.Л. Движение против остеохондроза позвоночника. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Левит К., Захсе Й., Янда В. Мануальная медицина. – М.: Медицина, 1991.
3. Лечебная физическая культура. Под ред. В.А. Епифанова. М., 1987.
4. Методы исследования в невропатологии. Под ред. Проф. Б.Г. Агте. Киев, Здоровье, 1981.
5. Сударушкина И.А. Боль в спине. СПб.: Питер, 2001.
6. Угрюмов В.М. и др. Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника и спинного мозга. М.: Медицина, 1964.
7. Физиотерапия: Пер. с польск./ Под ред. М. Вейсса, А. Зембатога. – М.: Медицина, 1986, 496с., ил. Пер изд.: ПНР, 1983.
8. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры./ Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. – Ростов Д: изд-во «Феникс», 1999.
9. Фищенко В.Я., Мартыненко В.С., Шаргородский В.С., Швец В.А. Консервативное лечение остеохондроза позвоночника. К., 1989,
10. Хвисяк Н.И., Чикунов А.С. Профилактика остеохондроза. К., 1987.
11. Юмашев Г.С., Ренкер К.Х. основы реабилитации. – М.: Медицина, 1973.