

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ: КАК ЛЕЧИТЬ НА ПЕРВОЙ СТАДИИ С ПОМОЩЬЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Статья посвящена проблеме шейного остеохондроза – распространённого заболевания, связанного с гиподинамией и неправильной осанкой. На основе анализа учебно-методических изданий рассмотрена первая стадия заболевания. Показана ключевая роль лечебной физкультуры (ЛФК): укрепление мышц шеи, улучшение кровообращения, снижение боли. Приведены примеры упражнений, правила их выполнения и дополнительные методы лечения (массаж, физиотерапия). Подчёркивается, что успех терапии зависит от регулярности занятий и активного участия пациента. **Ключевые слова:** шейный остеохондроз, лечебная физкультура (ЛФК), укрепление мышц шеи, профилактика остеохондроза, реабилитация.*

CERVICAL OSTEOCHONDROSIS: HOW TO TREAT IT AT THE FIRST STAGE WITH PHYSICAL THERAPY

Vasilev A.A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*This article addresses cervical osteochondrosis, a common condition associated with physical inactivity and poor posture. Based on an analysis of educational and methodological publications, the first stage of the disease is examined. The key role of therapeutic exercise (PT) is demonstrated: strengthening the neck muscles, improving circulation, and reducing pain. Examples of exercises, instructions for performing them, and additional treatment methods (massage, physiotherapy) are provided. It is emphasized that the success of therapy depends on regular exercise and the patient's active participation. **Key words:** cervical osteochondrosis, therapeutic exercise (TE), strengthening the neck muscles, prevention of osteochondrosis, rehabilitation.*

Введение. Шейный остеохондроз – одно из наиболее распространённых заболеваний позвоночника в современном обществе. Однако мало кто задумывается о последствиях неправильной осанки или длительного пребывания в неподвижном положении, пока не начнутся боль и дискомфорт.

Материалы и методы исследований. Материалами для изучения послужили учебно-методические издания репозитория УО «Витебская

ордена «Знак Почёта» государственной академии ветеринарной медицины». Основные методы исследования – эмпирический, теоретический, сравнительно- сопоставительный.

Результаты исследований. Если вы страдаете остеохондрозом, лечение возможно, и оно основывается на стадии заболевания. Всего существует четыре стадии, и каждая требует своего подхода. Рассмотрим первую стадию, для которой характерны мышечное напряжение, лёгкая боль или дискомфорт в шее и верхней части спины.

Что делать на первой стадии?

1. Выполнять упражнения и гимнастику для укрепления мышц шеи и спины.
2. Проходить массаж шеи и спины для улучшения кровообращения и снятия мышечного напряжения.
3. Избегать длительного пребывания в неправильной позе, делать регулярные перерывы в работе для разминки.

ЛФК – основа лечения

Главный метод лечения на ранней стадии – лечебная физкультура (ЛФК). Она является важным компонентом комплексного подхода и направлена на:

- укрепление мышц шеи и плечевого пояса;
- улучшение кровообращения и подвижности позвоночника;
- снижение болевого синдрома;
- предотвращение дальнейшего прогрессирования заболевания.

Комплекс упражнений должен подбираться индивидуально – врачом или инструктором ЛФК – с учётом стадии, симптомов и общего состояния пациента.

Какие упражнения обычно включают в комплекс:

- Изометрические упражнения – напряжение мышц шеи без движения головы.
- Медленные наклоны и повороты головы – для увеличения подвижности.
- Круговые движения плечами – для расслабления мышц плечевого пояса.
- Упражнения на растяжку – для увеличения эластичности мышц шеи.

Правила выполнения

Выполнять упражнения нужно плавно, без резких движений и боли. Важно следить за правильным дыханием и контролировать осанку. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении, в удобной одежде, не сковывающей движения. Перед началом рекомендуется лёгкая разминка. При возникновении боли или дискомфорта занятие следует прекратить и обратиться к врачу.

Почему ЛФК эффективна:

Эффективность ЛФК обусловлена комплексным воздействием:

- укрепление мышечного корсета снижает нагрузку на межпозвоночные диски и уменьшает компрессию нервных корешков;
- улучшение кровообращения ускоряет доставку питательных веществ повреждённым тканям и процессы восстановления;

- регулярная растяжка увеличивает эластичность мышц и связок, улучшает подвижность позвонков.

Что ещё помогает?

Помимо ЛФК, пациентам рекомендуется:

- соблюдать правильный режим дня;
- избегать длительного пребывания в неудобной позе;
- использовать ортопедическую подушку для сна;
- вести активный образ жизни (прогулки, плавание, умеренная физическая активность).

Также в комплексном лечении применяются массаж, мануальная терапия и физиотерапия (электрофорез, магнитотерапия, ультразвук). Массаж расслабляет мышцы и улучшает кровообращение, мануальная терапия восстанавливает подвижность позвонков, а физиопроцедуры оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие.

Важно понимать: ЛФК – это не пассивное лечение, а активное участие пациента в восстановлении. Регулярность, правильное выполнение и терпение – залог успеха. Улучшение наступает постепенно. Не менее важна профилактика: правильная осанка, регулярные физические упражнения, отказ от длительного пребывания в неудобной позе, использование ортопедических приспособлений. Своевременное обращение к врачу при первых симптомах позволяет начать лечение на ранней стадии и избежать серьёзных осложнений.

Заключение. Лечение шейного остеохондроза – это длительный процесс, требующий активного участия пациента. Комплексный подход, включающий ЛФК, массаж, физиотерапию, обучение правильным двигательным стереотипам и психологическую поддержку, позволяет добиться стойкого улучшения и вернуться к полноценной жизни без боли и ограничений. Лечебная физкультура – неотъемлемая часть этого подхода, направленная на улучшение качества жизни и восстановление функциональной активности пациента.

Литература.

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Белая. – Москва : Советский спорт, 2001. – С. 7–25.
2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. – Москва : Владос, 1999. – С. 12–26.
3. Лечебная физическая культура : Учебное пособие / под ред. В. А. Епифанова. – Москва : Медицина, 2008. – С. 18–20.
4. Муха, Л. Г. Шейный остеохондроз. Лечение и профилактика / Л. Г. Муха, Г. Г. Качанова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. Изд. 2-е. – С. 92–108.
5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура / С. Н. Попов. – Москва : 59 ACADEMIA, 2004. – С. 5–16.