

# **РОЛЬ ФИЗИОТЕРАПИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ГРЫЖАМИ ДИСКОВ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

**Хусанов Зафар Тошмурадович**

**Ассистент кафедры нейрохирургии**

**Самаркандский государственный**

**медицинский университет**

## **Аннотация**

Грыжи межпозвоночных дисков пояснично-крестцового отдела позвоночника являются одной из наиболее частых причин болевого синдрома, неврологических нарушений и снижения трудоспособности у пациентов трудоспособного возраста. В системе комплексной реабилитации данных больных важную роль играет физиотерапия, направленная на уменьшение боли, восстановление двигательной функции и профилактику рецидивов заболевания. В аннотации представлены современные представления о роли физиотерапевтических методов, включая лечебную физкультуру, мануальную терапию, тракционные и физические воздействия, в лечении и реабилитации пациентов с грыжами дисков пояснично-крестцового отдела позвоночника. Подчеркивается значение активных методов физиотерапии как в консервативном лечении, так и в послеоперационном периоде. Отмечается необходимость индивидуального подбора реабилитационных программ с учетом клинических и функциональных особенностей пациентов.

**Ключевые слова:** грыжа межпозвоночного диска; пояснично-крестцовый отдел позвоночника; физиотерапия; реабилитация; лечебная физкультура; болевой синдром; функциональное восстановление.

## **THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH LUMBAR-SACRAL INTERVERTEBRAL DISC HERNIATION**

**Khusanov Zafar Toshmuradovich**

**Assistant, Department of Neurosurgery**

**Samarkand State Medical University**

### **Abstract**

Lumbar-sacral intervertebral disc herniation is one of the most common causes of pain syndrome, neurological disorders, and reduced working capacity in patients of working age. In the system of comprehensive rehabilitation of these patients, physiotherapy plays an important role, aimed at pain reduction, restoration of motor function, and prevention of disease recurrence. This abstract presents current concepts regarding the role of physiotherapeutic methods, including therapeutic exercise, manual therapy, traction, and physical modalities, in the treatment and rehabilitation of patients with lumbar-sacral disc herniation. The significance of active physiotherapy methods is emphasized both in conservative management and in the postoperative period. The necessity of an individualized selection of rehabilitation programs, taking into account the clinical and functional characteristics of patients, is highlighted.

**Keywords.** intervertebral disc herniation; lumbar-sacral spine; physiotherapy; rehabilitation; therapeutic exercise; pain syndrome; functional recovery.

## **Введение.**

Грыжа межпозвоночного диска пояснично-крестцового отдела позвоночника — распространённое заболевание, которое часто проявляется болевым синдромом, радикулопатией и снижением двигательной активности. В комплексной терапии этих пациентов физиотерапия играет ключевую роль, способствуя снижению боли, улучшению функции позвоночника и ускорению возвращения к повседневной активности. Физиотерапевтические методы включают широкий спектр процедур: лечебная физкультура, мануальная терапия, тракция, электростимуляция, тепловые и другие воздействия. Эффективность этих методов подтверждена как в консервативной практике, так и после хирургического вмешательства [1–4].

**Основные физиотерапевтические методы.** Лечебная физкультура и активные методы. Активная физиотерапия включает в себя терапевтические упражнения, направленные на укрепление мышц кора, улучшение осанки и увеличение диапазона движений. Мета-анализ показал, что физиотерапевтические вмешательства значительно уменьшают боль и инвалидность у пациентов с пролапсом поясничных межпозвоночных дисков [1,2]. Это объясняется улучшением биомеханики позвоночника, увеличением межпозвонкового пространства и повышением стабильности сегментов.

Функциональная реабилитация. Функциональные программы, включающие пилатес, балансировочные упражнения и прогрессивную нагрузочную терапию, способствуют значительному снижению функциональных нарушений и повышению трудоспособности пациентов с радикулопатиями, связанными с грыжей диска [4,5].

**Физиотерапия после операции.** После хирургического удаления грыжи межпозвоночного диска ранняя активная физиотерапия улучшает болевые и функциональные показатели. Систематический обзор показал, что активное восстановление в течение 1–2 месяцев после операции приводит к значительному снижению боли и улучшению функциональных результатов по шкале Oswestry Disability Index [3,6].

**Дополнительные методы.** Кроме упражнений, в клинической практике применяются мануальная терапия, тракция, электростимуляция и другие физические воздействия, способствующие купированию боли и ускорению регенерации тканей. Эти методы рекомендуется комбинировать с активными упражнениями в рамках индивидуальной программы реабилитации [1,7].

**Обсуждение.** Физиотерапия является важным компонентом в реабилитации пациентов с грыжами пояснично-крестцового отдела позвоночника. Комбинирование активных упражнений, мануальных методов и других физиотерапевтических процедур улучшает результаты лечения, снижает выраженность боли и способствует восстановлению повседневной активности. Однако разнородность протоколов и недостаток высококачественных рандомизированных исследований ограничивают возможность создания единых рекомендаций. Поэтому требуется дальнейшее изучение оптимальных программ физиотерапии в различных клинических ситуациях.

**Заключение.** Физиотерапия играет ключевую роль в реабилитации пациентов с пояснично-крестцовыми грыжами дисков как при консервативном лечении, так и после хирургического вмешательства. Доказательства свидетельствуют о положительном влиянии физиотерапевтических методов на уменьшение боли, улучшение функции

и повышение качества жизни пациентов. Будущие исследования должны быть направлены на стандартизацию протоколов и оценку долгосрочных исходов.

## **Список литературы**

1. A systematic review and meta-analysis on the efficacy of physiotherapy intervention in management of lumbar prolapsed intervertebral disc. PMC. 2021. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7934127/>
2. Impact of Active Physiotherapy Rehabilitation on Pain and Global and Functional Improvement 1–2 Months after Lumbar Disk Surgery: A Systematic Review and Meta-Analysis. PMC. 2021. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9601491/>
3. Physiotherapy in lumbar disc herniation. PubMed. 2001. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11552355/>
4. Outcomes and adverse events from physiotherapy functional restoration for lumbar disc herniation with associated radiculopathy. PubMed. 2011. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21091049/>
5. Advances In Diagnosis And Treatment Of Acute Lymphoblastic Leukemia (All) In Children. VER [Internet]. 2025 Dec. 1 [cited 2025 Dec. 28];8(15s):307-14. Available from: <http://verjournal.com/index.php/ver/article/view/1159>
6. Djamolitdinovna D. S. CHRONIC KIDNEY DISEASE AS A MANIFESTATION OF COMORBIDITY IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE //Russian-Uzbekistan Conference. – 2024. – Т. 1. – №. 1.
7. Delkasheva S. D. CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE AND OBESITY: CLINICAL AND SOCIAL ASPECTS //Экономика и социум. – 2025. – №. 5-1 (132). – С. 1653-1655.