

УДК 796

Ключева Е.А. студентка,

3 курс, Институт финансов, экономики и управления,

Тольяттинский государственный университет,

Тольятти (Россия)

Научный руководитель: Пономарева Н.И.

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,

Тольяттинский государственный университет,

Тольятти (Россия)

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПРИ МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖЕ.

Аннотация: что такие межпозвоночная грыжа и из-за чего она возникает? Виды физических нагрузок при межпозвоночной грыже.

Ключевые слова: межпозвоночная грыжа, упражнение, мышцы, позвоночник.

Klyeva E.A., student,

3nd year, Institute of Finance, Economics and Management,

Togliatti State University,

Togliatti (Russia)

Scientific adviser: Ponomareva N.I.,

Senior Lecturer of the Department of Physical Education

Togliatti State University,

Togliatti (Russia)

PHYSICAL ACTIVITY IN CASE OF INTERVERTEBRAL HERNIA.

Annotation: *what is an intervertebral hernia and why does it occur?*

Types of physical activity in intervertebral hernia.

Keywords: *intervertebral hernia, exercises, muscles, spine.*

Что из себя представляет грыжа позвоночника? Наш позвоночник состоит из позвонков, между которыми расположены межпозвоночные диски. Внутри этих дисков находятся упругие ядра. Диск предотвращает трение между позвонками, а следовательно, и их разрушение друг о друга при трении. Межпозвоночная грыжа представляет собой разрушение этих дисков между позвонками и сдвиг ядра в сторону. Таким образом происходит давление на спинной мозг, что и вызывает болевые ощущения.

Рассмотрим, что предшествует возникновению грыжи у человека и какие категории людей находятся в зоне риска.

1. Одной из распространенных категорий являются спортсмены и грузчики. Высокая физическая нагрузка, которая является непривычной для организма, может травмировать межпозвоночные диски.
2. Ко 2 группе риска относятся люди с лишним весом и с малоподвижным образом жизни. Лишний вес создает дополнительную нагрузку на позвоночник, а малоподвижный образ жизни приводит к атрофии мышц, которые отвечают за поддержание позвоночника.
3. Люди, проводящие большое количество времени в положении сидя или стоя, также подвержены риску возникновения межпозвоночной грыжи.
4. Травмы позвоночника различного вида часто являются причиной развития данного заболевания.

Возможны ли физические нагрузки при межпозвоночной грыже?

Физическая нагрузка при межпозвоночной грыже оказывает положительный эффект при ее лечении. Она не является основным способом лечения грыжи и работает только в комплексе. Необходимо выполнять физические упражнения под контролем специалиста, они приносят свои результаты только при регулярном и длительном выполнении, с оптимальной нагрузкой для организма.

Перечислим основные нормы при физических упражнениях.

1. Отличный способ, чтобы разогреть мышцы перед тренировкой – это суставная гимнастика.
2. На начальном этапе рекомендуется использовать ортопедический корсет для спины.
3. В процессе тренировки необходимо следить за техникой выполнения упражнений.
4. Исключить упражнения с осевой нагрузкой.
5. При возникновении болевых ощущений необходимо прекратить выполнять данное упражнение. При непрекращающейся боли после тренировки, необходимо обратиться к врачу.
6. Каждый день необходимо делать профилактическую гимнастику. Спортивные тренировки необходимо проводить не чаще 3-х раз в неделю.

Виды спорта, благоприятно влияющие на позвоночник при межпозвоночной грыже.

Плавание и аквааэробика. Данным видом спорта можно заниматься и для профилактики межпозвоночной грыжи, и в целях ее лечения. Из-за способности воды уменьшать вес тела, снижается общая нагрузка на

позвоночник, при этом выполняя различные упражнения в воде происходит укрепление мышц.

Йога. Различные элементы йоги помогают также укрепить мышцы всего тела и снять спазмы в области спины, путем активации кровообращения. Программу упражнений в йоге также следует подбирать со специалистом, чтобы не навредить себе сложными упражнениями. Например, стоит избегать стоек на руках и на голове.

Занятие в тренажерном зале. Не стоит сразу ставить крест на тренировках в спортивном зале. Можно также выполнять упражнения, избегая осевой нагрузки на позвоночник. Упражнения на руки (жим лежа, тяга горизонтального блока), кардио-тренировка (велотренажер, эллипс). Все это только улучшит физическую форму и укрепит мышцы всего тела.

Список используемой литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М.: Академия, 2015. 528 стр.
2. Черепанов Е. А., Гладков А. В. Распространенность заблуждений о болях в спине в медицинской среде//Травматология и ортопедия России. — 2012, — 3 (65)- стр. 111–117
3. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 58 стр.