

Проблематика остеохондроза шейного отдела позвоночника у учащейся молодежи

Актуальность проблемы. В настоящее время учебный процесс предъявляет высокие требования к состоянию здоровья студентов. Потеря функциональной деятельности определенных органов и систем организма, значительно ухудшают его качество. Особое значение имеют заболевания опорно-двигательного аппарата, связанные с жизнедеятельностью человека, его образом жизни. Не правильное использование гаджетов, порой значительно снижает двигательную активность, приводит к изменению функциональной деятельности организма, в том числе и опорно-двигательного аппарата. Большую роль для современного человека играет использование интернета. Так, например, определено, что доля россиян, пользующихся интернетом в настоящее время, составляет 81 % от всех граждан, включая малолетних детей и стариков. В том числе, 65 % выходят в сеть ежедневно. Среди россиян от 18 до 24 лет этот показатель составляет 97 % [1]. Таким образом, молодежь находится в группе риска заболеваний.

Интересно, что остеохондроз становится распространенным заболеванием уже в среде молодого поколения и не редко является причиной утраты трудоспособности, порой может привести к инвалидности. Данная ситуация может способствовать значительному экономическому ущербу страны. На наш взгляд, данная тематика является достаточно актуальной в наше время и требует особого внимания, как со стороны медицинских работников, так и работников физической культуры и спорта.

В связи с образовавшейся проблемой, возникла необходимость разобраться в существующих рисках данного заболевания и методах его профилактики.

Цель исследования: определение значимости профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у учащейся молодежи.

Задачи исследования:

1. Проанализировать значимость ОДА в жизнедеятельности человека.
2. Указать факторы риска возникновения остеохондроза среди студентов.
3. Определить, профилактические мероприятия по снижению риска остеохондроза.

Методы и организация исследования.

Анализ литературных и информативных источников. Изучение интернет ресурсов, специальной литературы, личный опыт, а так же анализ ситуации по стране.

Анализ и результаты исследования

Еще около века назад люди могли столкнуться с остеохондрозом лишь в старости, но на сегодняшний день данный диагноз могут поставить уже в 20 лет. Как показывает статистика, около 90 % российских граждан страдают хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Остеохондроз является одним из самых распространенных заболеваний и является причиной нарушения целостности и жизнедеятельности других органов и систем [3]. Заболевания опорно-двигательного аппарата занимают третье место после сердечно-сосудистой и онкологической патологии (данные Всемирной Организации Здравоохранения). Симптомы данных заболеваний проявляются в возрасте 25-55 лет и представляют собой сегодня одну из самых частых причин временной нетрудоспособности: на 100 работающих приходится 32-161 день в год [4].

В настоящее время достаточно большое количество российских студентов имеют функциональные отклонения в опорно-двигательном аппарате, что составляет 43 % от всех заболеваний молодежи. При этом, на шейный остеохондроз приходится более 25 %, Статистика заболеваний позвоночника и других проблем опорно-двигательного аппарата показывает

рост показателей на 30 % каждые 10 лет [2]. Данные изменения связаны с образом жизни современных студентов, большое значение здесь имеет снижение двигательной активности, значительно снижена нагрузка на опорно-двигательный аппарат, что ведет к его ослаблению и деградации.

Неправильное распределение нагрузки на позвоночник, приводящее к изменению хрящевой ткани в местах избыточного давления, стало основной причиной остеохондроза. Протекание болезни имеет прямую зависимость от степени, характера и уровня поражения межпозвоночных дисков.

Локализация патологии: шейный (более 25 % больных), грудной, поясничный (50 % больных), крестцовый и распространенный остеохондроз (около 12 % больных) [3].

Анализ литературных источников показал, что основными факторами риска заболеваний опорно-двигательного аппарата являются: наследственность; травмы и деформации позвоночника; вызывание в организме стойких метаболических нарушений, недостаток в пище витамина Д, кальция и других микроэлементов; заболевания, характеризующиеся поражением хрящевой ткани, с которой начинается патологический процесс при остеохондрозе; малоподвижный образ жизни, неправильная поза при работе за компьютером, неправильное распределение грузов [3].

Успешная профилактика заболеваний шейного остеохондроза состоит не только из физических упражнений, в частности гимнастики, но и включает в себя другие виды деятельности, составляющие единый оздоровительный комплекс.

Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой комплекс умеренных физических нагрузок, применяющийся при многих заболеваниях, связанных с дистрофией мышечной силы и ограничением движений суставов, и, включающий в себя не только физические упражнения, но и, например, массаж. Специальные физические упражнения, направленные на то, что дает гарантированный успех при поражении межпозвоночных дисков. Данные

физические упражнения направлены на укрепление мышц спины, ягодиц и бедер.

Большое значение при профилактике остеохондроза имеют общие принципы занятий физическими упражнениями. Физкультура проходит в хорошо проветриваемом помещении, лучше на улице. Одежда на занятиях ЛФК предполагается широкая, дышащая, не стесняющая движений. Все движения плавные, амплитуда и количество повторений постепенно увеличиваются. При малейшем проявлении болезненных ощущений следует немедленно прекратить занятие. Правильный анализ состояния своего организма в течение всего занятия, в частности прислушивание к дыханию, повысит эффективность. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе. Очень важно постепенно повышать нагрузку и количество повторов, это снизит риск травматизма и предотвратит переутомление.

Выводы. Проанализирована динамика состояния здоровья студентов по России на предмет заболевания опорно-двигательного аппарата, а именно остеохондроза шейного отдела позвоночника; определены причины и факторы риска заболевания; определено, какие профилактические мероприятия могут проводиться. Согласно проведенному анализу, можно сделать вывод, что студенты находятся в риске заболеваний опорно-двигательного аппарата и нуждаются в постоянных профилактических мероприятиях.

Список литературы

1. ЛФК при остеохондрозе позвоночника: <https://azbyka.ru/zdorovie/lfk-pri-osteohondroze-pozvonochnika>.
2. Остеохондроз шейного отдела позвоночника. Библиофонд. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=557079>
3. Остеохондроз шейного отдела: истинные причины и факторы риска. <http://osteohondroz-med.ru/osteohondroz-shejnogo-otdela-istinnye-prichiny-i-factory-riska.html>
4. Остеохондроз шейного отдела позвоночника. <https://medside.ru/osteohondroz-sheynogo-otdela-pozvonochnika>
5. Об актуальности проблемы остеохондроза. <https://vashaspina.ru/o-aktualnosti-problemy-osteohondroza/>
6. Шейный остеохондроз. <http://www.spinabezboli.ru/wiki/shejnyj-osteohondroz>

7. Статистика остеохондроза в России. <http://gkhuss.ru/statistika-osteohondroza-v-rossii/>

Пылаева Ю.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Тейпирование в медицине и спорте

В настоящее время в спорте высших достижений постоянно происходит рост физических нагрузок, повышается их интенсивность. Как во время тренировок, так и во время соревнований на первый план выходит проблема сохранения здоровья спортсмена. Функциональной системой испытывающей наиболее сильные нагрузки, часто страдающей от травм и операций, является опорно-двигательный аппарат. Проблема предупреждения и профилактики спортивного травматизма опорно-двигательного аппарата сегодня достаточно актуальна в современном спорте. Необходимо создание техник и методик, направленных на решение данной проблемы.

Сегодня стало появляться все больше и больше различных методик, способов и приспособлений для более комфортного и удобного занятия спортом. Одним из таких методов является спортивное тейпирование и кинезотейпирование. Данная методика была изобретена японским спортивным врачом массажистом Кензо Касе в 70-х годах. Более 20 лет назад ее начали применять профессиональные спортсмены. Сейчас же тейпирование так же пользуется популярностью и у обычных любителей. Тейпирование характеризуется методикой реабилитации или профилактики травматических повреждений или повреждений мышечных связок при помощи специальных клейких лент – тейпов. Различают два вида тейпирования спортивное и кинезотейпы. Спортивные тейпы используются для ограничения движения поврежденных волокон, тогда как кинезотейпы позволяют мышцам двигаться гораздо свободнее, чем без ленты. Тейп по своей структуре можно сравнить с лейкопластырем, только более мягким и тянущимся. Тейпы для профилактики,