

## ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА МАСАЖ ПІСЛЯ КОМПРЕСІЙНИХ ПЕРЕЛОМІВ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ

Петров В.Г., Без'язична О.В., Величко А. М.

*Харківська державна академія фізичної культури, Україна*

**Анотація.** Розглянуто основні підходи до призначення лікувальної фізичної культури та масажу в реабілітації травмованих після компресійних переломів шийного відділу хребта у третьому періоді.

**Ключові слова.** лікувальна гімнастика, масаж, перелом, шийний відділ.

**Вступ.** Травматизм посідає одне з провідних місць серед причин хвороб та інвалідності, завдяки чому проблема реабілітації травмованих є однією з актуальних не лише медичних, але й соціальних проблем. Переломи хребта, а серед них переломи тіла хребця – компресійний перелом, відносяться до найтяжчих пошкоджень опорно-рухового апарату [1].

Комплексне лікування хворих після компресійних переломів хребта повинне сприяти відновленню всіх порушених функцій хребта, реклінації здавлених хребців, а також відновленню рухових навичок хворого і його працездатності. Незалежно від вибору метода лікування засоби фізичної реабілітації є ведучими при рішенні цих завдань. На завершальній стадії лікування лікувальна фізична культура допомагає хворому адаптуватися до побутових, професійних і спортивних навантажень та фізичних напружень, властивих здоровому організму [7].

**Мета дослідження** - охарактеризувати особливості методики лікувальної фізичної культури та масажу після компресійних переломів шийного відділу хребта у відновному періоді.

### **Завдання роботи:**

1. Вивчити спеціальну сучасну наукову та науково-методичну літературу з даного питання.
2. Проаналізувати сучасні підходи до методики лікувальної фізичної культури та масажу після компресійних переломів шийного відділу хребта у відновному періоді.

**Матеріал та методи дослідження:** аналіз сучасної наукової та науково-дослідної літератури.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Відновний період починається через 3-4 місяця після травми, а у дітей та підлітків – через 2 – 3 місяці.

**Завдання лікувальної фізичної культури у відновному періоді:**

- повне відновлення рухливості шийного відділу хребта;
- формування м'язового корсету спини і зміцнення м'язів шії, плечового поясу;
- повне відновлення функцій хребтового столпа;
- побутова і трудова реабілітація.

**Форми лікувальної фізичної культури:** заняття лікувальною гімнастикою, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття, лікувальна ходьба, ходьба на лижах, рухові ігри, плавання [2, 3].

**Засоби та методика лікувальної фізичної культури.** Широко використовуються дихальні,

загальнорозвиваючі вправи з предметами і без предметів для верхніх, нижніх кінцівок, тулуба, вправи на координацію рухів, в рівновазі. У вихідних положеннях сидячи і стоячи рекомендується проводити вправи на зміцнення м'язів шії і плечового поясу і тренування вестибулярного апарату – нахили, повороти, кругові рухи головою, тулубом, вправи з опором, з обтяженням, ізометричне напруження м'язів шії і плечового поясу (рис. 1.1.). Використовуються елементи спорту (з легкої атлетики, тенісу, бадмінтону, волейболу, баскетболу), гідрокінезотерапія – лікувальне плавання і вправи в басейні, працетерапія [2,6]

П.Б. Єфіменко [5] рекомендує наступну методику лікувального масажу: у вихідному положенні сидячи або лежачи, йому масажують шию й надпліччя. Першою обробляють комірну зону. Починають поперемінним прогладжуванням від середини потилиці до плечових суглобів, далі легкими рухами ребрами долонь вижимають від основи потилиці у тому ж напрямі. Потім долонню повернуто 2-5 пальців спіралеподібно розтирають усю масажовану ділянку. Після цього подвійним кільцевим прийомом та ребром долоні розминають м'язи шії й надпліччя і подушечками пальців розтирають місця їх прикріплення на основі потилиці. Далі теж саме виконують на іншому боці. На завершення, кінчиками чотирьох пальців одночасно з обох боків, гвинтоподібними рухами проникають під шийні м'язи і глибоко розтирають у зоні основи остистих відростків усіх шийних хребців.

Далі масажують передню поверхню шії. Спочатку обробляють підборіддя. Потім локально, вдовж грудинно-ключично-соскового м'яза від соскового відростка до ключиці, подушечками пальців погладжують, м'яко вижимають і розминають безпосередньо м'яз та розтирають місця його прикріплення за вухами та на ключицях [5]. Процедуру закінчують декількома пасивними або активними рухами у шийному відділі в усіх напрямках.

Послідовність призначення засобів фізичної реабілітації у відновному періоді наступна: спочатку лікувальний масаж за класичною методикою, через 30-40 хвилин процедури фізіотерапії, а через 40-60 хвилин – заняття лікувальною гімнастикою за різними методиками.

Повна працездатність відновлюється в середньому через 4-6 місяців після травми. Спортивні тренування призначаються лікарем строго індивідуально, але не раніше, ніж через 7-8 місяців після травми [6, 7].

**Лікувальний масаж після компресійних переломів шийного відділу хребта у відновному періоді.**

В третьому періоді перебігу хвороби після компресійного перелому шийного відділу хребта *завданнями лікувального масажу є:*

– нормалізація скоротливої здатності і тону м'язів шиї, плечового поясу, спини;

– повне відновлення рухливості шийного відділу хребта.

Для цих цілей використовуються поглажування, розтирання, розминання і легкі ударні прийоми [4].

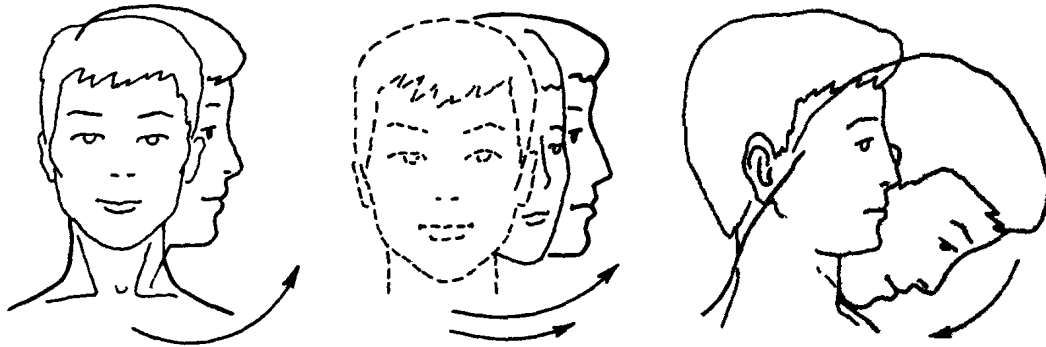


Рис. 1.1. Фізичні вправи для м'язів шиї після компресійного перелому шийного відділу хребта у відновному періоді

**Висновки.** Вищезазначені методики лікувальної фізичної культури та масажу можливо використовувати в комплексі відновного лікування після компресійних переломів шийного відділу хребта у відновному періоді.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою та науковим обґрунтуванням комплексної програми фізичної реабілітації для підлітків після неускладненого компресійного перелому шийного відділу хребта у відновному періоді.

#### Література:

1. Ананьєва Т.Г. Комплексна фізична реабілітація хлопчиків-підлітків 11-13 років після компресійних переломів шийно-грудного відділу хребта в першому періоді / Т.Г. Ананьєва, Л.Г. Білоусова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. - №3. – С. 131 – 135.
2. Дугіна Л.В. Лікувальна фізична культура в травматології: [навчальний посібник] / Л.В. Дугіна. - Х.:ФОРМ Бровін О.В., 2015. – С. 135 – 136.
3. Епифанов В.А. Реабілітація в травматології / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 336 с.

4. Еремушкин М.А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: [справочное пособие] / М.А. Еремушкин. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 192 с.

5. Єфіменко П.Б. Техніка та методика масажу: навчальний посібник для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту. – 2-е вид., переробл. й доп. / Єфіменко П.Б. – Х.: ХНАДУ, 2013. - 296 с.

6. Мятіга О.М. Фізична реабілітація в травматології та ортопедії. Частина I: матеріали для читання лекцій / О.М. Мятіга. – Х.: ФОП Ващук О.О., 2013. –222 с.

7. Склярєнко Є.Т. Травматологія і ортопедія: [підручник] / Є.Т. Склярєнко. - К.: Здоров'я, 2005. – 384 с.

#### Інформація про авторів:

**Петров Володимир Геннадійович** к. мед. н., доцент (ХДАФК)  
**Без'язична Ольга Володимирівна** викладач кафедри (ХДАФК)  
**Величко Аліна Миколаївна** студентка 4 курсу денної форми навчання (ХДАФК)  
Кафедра фізичної реабілітації і рекреації  
Харківська державна академія фізичної культури