

Упражнения при хондрозе: комплекс эффективной гимнастики в домашних условиях

Гимнастика при хондрозе — основной метод терапии дегенеративно-дистрофической патологии. Фармакологические препараты назначаются пациентам только для устранения болей, отечности, мышечных спазмов. Терапевтическое действие лекарств длится недолго, поэтому вскоре симптомы возникают вновь, а выраженность их постепенно повышается. Для улучшения самочувствия и купирования патологических процессов пациентам с хондрозом любой локализации неврологи и вертебрологи рекомендуют ежедневное выполнение специальных упражнений. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышечного корсета, препятствуют истончению и смещению межпозвоночных дисков, предупреждают клинические проявления заболевания.



Полезьа лечебной гимнастики при хондрозе

Хондроз считается начальной стадией более грозной патологии — остеохондроза. Причины разрушения хрящевых тканей межпозвоночных дисков до конца не установлены. Медики склоняются к версии, что деструктивно-дегенеративные изменения в хрящах происходят из-за чрезмерных физических нагрузок и естественного старения организма. Если хондроз не лечить, то спустя несколько лет у человека диагностируется

остеохондроз, для которого характерна деструкция не только хрящевых, но и костных тканей. Поэтому сразу после обнаружения патологии врачи приступают к проведению терапии с помощью лечебной гимнастики. В чем заключается польза ежедневных занятий физкультурой:

- повышение функциональной активности всего позвоночного столба;
- улучшение кровообращения во всех отделах позвоночника;
- стимуляция регенерации хрящевых тканей за счет насыщения их кислородом, питательными и биологически активными веществами;
- укрепление скелетной мускулатуры, наращивание мышечного каркаса для стабилизации межпозвонковых дисков, предупреждения их смещения и формирования межпозвоночных грыж;
- устранение контрактур и скованности движений;
- нормализация иннервации, устранение защемления чувствительных нервных окончаний;
- улучшение осанки, предупреждение искривления позвоночного столба.

Занятия лечебной гимнастикой полезны при любых заболеваниях. Но если патологии внутренних органов хорошо поддаются лечению фармакологическими препаратами, то такой метод в терапии хондроза не дает ощутимого результата. Пока не синтезировано лекарств, способных полностью восстановить разрушенные хрящи. А вот регулярные тренировки на начальных стадиях хондроза стимулируют их регенерацию за счет ускорения процессов метаболизма.

Комплексы упражнений

Во время тренировок нужно следить за своим самочувствием и контролировать возникающие нагрузки на позвоночник. Приступить к более интенсивным занятиям врачи ЛФК рекомендуют только при полном отсутствии болей любой локализации и выраженности. Если при выполнении определенного движения возникают дискомфортные ощущения, то тренировку необходимо остановить для оценки своего состояния. Желательно на некоторое время исключить упражнение из комплекса, вернуться к нему через несколько дней.

И наоборот, некоторые движения доставляют приятные ощущения. Человек чувствует, как растягиваются и расслабляются мышцы, а боли, появляющиеся при сдавливании нервных корешков, исчезают. Следует акцентировать внимание на таких упражнениях, выполнять их чаще, увеличить количество подходов.

Шейный хондроз

Рекомендация врачей ЛФК о постепенном увеличении нагрузок особенно

актуально в терапии шейного хондроза. Локализация патологии требует особой осторожности при выполнении упражнений. Одно слишком интенсивное движение может стать причиной ущемления нервного окончания или крупного кровеносного сосуда. В результате возникнут вертебрологические нарушения — головокружение, головная боль, подъем или резкое снижение артериального давления. Все движения должны быть плавными, замедленными, с небольшой амплитудой.

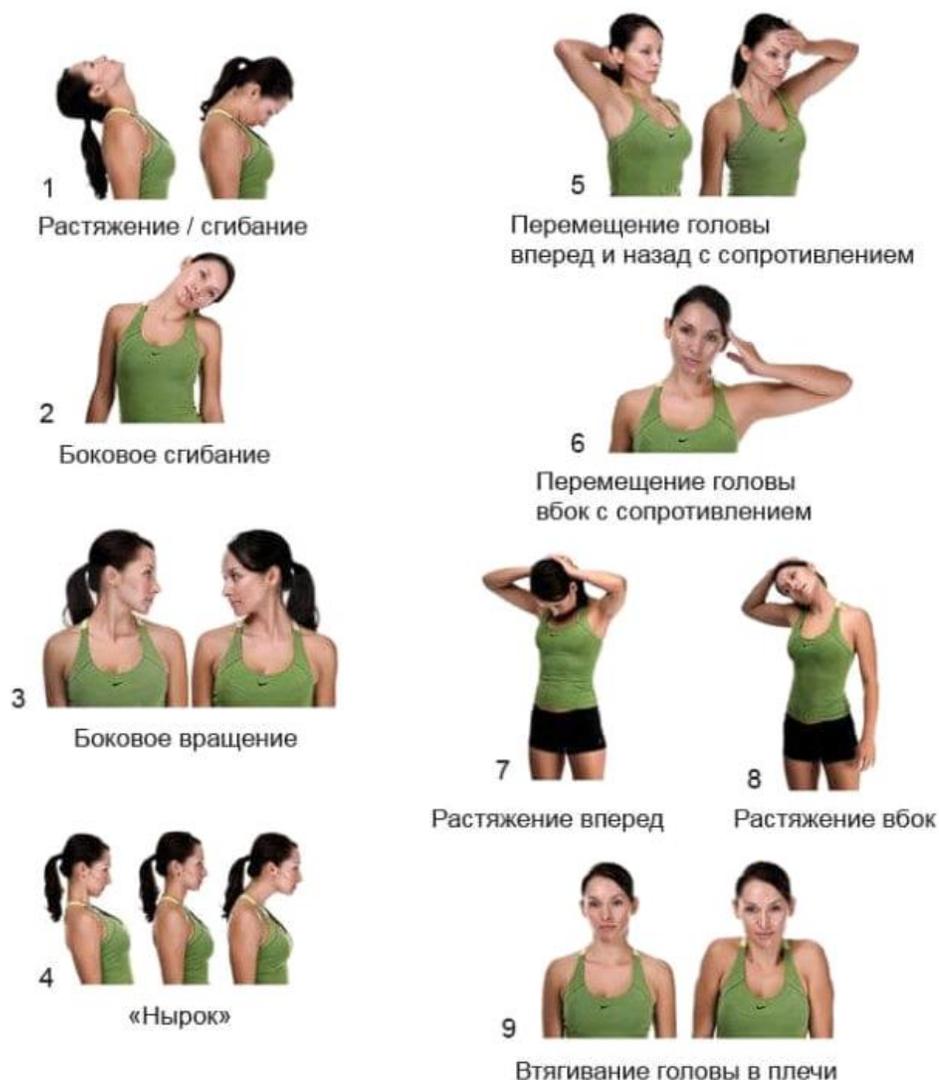


Рисунок 1 – Упражнения для шейного отдела.

Какие упражнения при хондрозе наиболее терапевтически эффективны:

- встать, расставить ноги на ширине плеч, руки держать произвольно. Плавно наклонить голову к плечу, задержаться в этой позиции на 10 секунд, напрягая шейные мышцы. Для усиления лечебного эффекта прикоснуться ладонью к щеке и слегка надавливать для создания определенного

сопротивления. Вернуться в исходное положение, наклонять голову к другому плечу;

- встать прямо, руки положить на пояс, медленно наклонить голову вперед. Напрягать шейные мышцы в течение 10 секунд. Для усиления воздействия подставить кисть под подбородок. Вернуться в исходное положение, а затем запрокинуть голову, слегка давя ладонью на затылок;

- сесть на стул или табурет, повернуть голову к плечу и напрячь мышцы на 10 секунд. Повторить упражнение, повернув шею в другую сторону. Во время выполнения упражнения не нужно заводить подбородок как можно дальше;

- сесть, расслабиться, руки положить на колени ладонями вниз. «Написать» подбородком цифру ноль 2-3 раза, затем единицу, двойку и так далее, заканчивая девяткой. Упражнение способствует расслаблению мышц не только шеи, но и всего позвоночника;

- лечь на жесткую поверхность, согнуть колени, подложить под них твердый валик. Приподнять голову, задержаться в этом положении на 10 секунд, стараясь тянуть подбородок вверх. Любые интенсивные движения, например, рывки, должны быть полностью исключены.

Тренировки в положении сидя или стоя можно проводить даже на работе в обеденный перерыв. Они снимают мышечное напряжение, одновременно укрепляя скелетную мускулатуру.

Грудной хондроз

Заболевание грудного отдела позвоночника диагностируется редко, но отличается интенсивной симптоматикой. Возникающие боли напоминают приступы стенокардии, иррадиируют в плечи, предплечья и даже кисти. При обострении грудного хондроза тренироваться категорически запрещено, так как невозможно определить причину дискомфортных ощущений в кардиальной области. А вот на стадии ремиссии занятия полезны для устранения спазмированности мышц и ущемления нервных корешков.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА

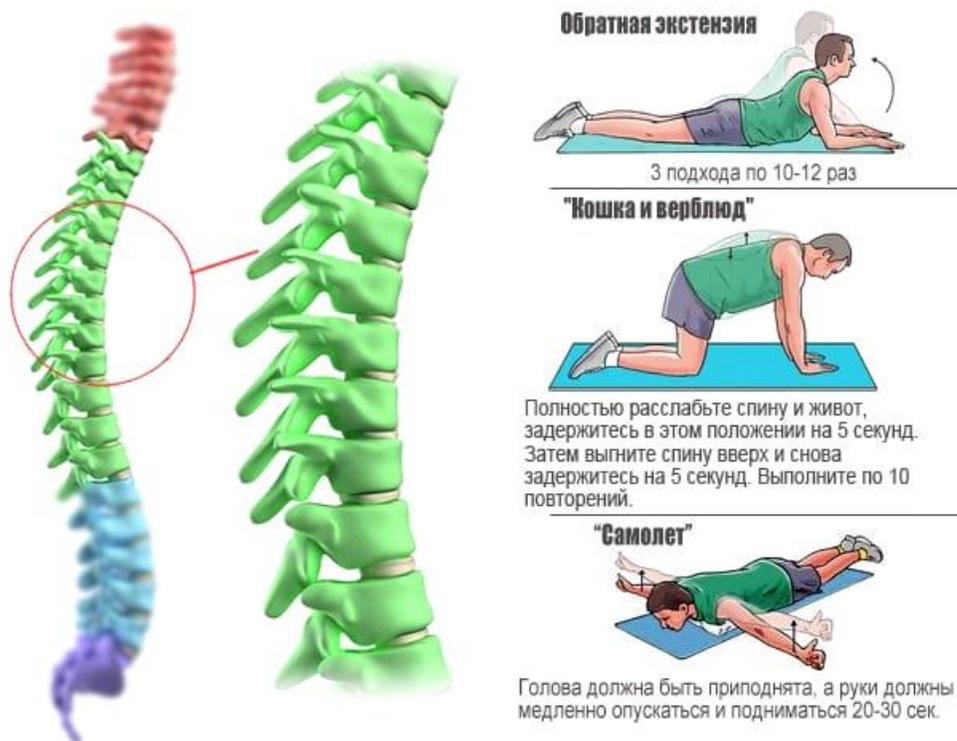


Рисунок 2 Упражнения для укрепления грудного отдела

Врачи ЛФК рекомендуют выполнять такие упражнения от хондроза спины:

- выпрямиться, расставить ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль тела. Плавно сводить плечи, а подбородок тянуть по направлению к животу. Задержаться в этом положении на 10 секунд, принять исходную позицию;
- стать ровно, руки положить на пояс, приподнять плечи на 5-10 сантиметров. Остаться в этом положении в течение 5-7 секунд. Сначала задействовать оба плеча, затем приподнимать их по очереди;
- в положении сидя и стоя совершать вращательные движения сначала одним, потом вторым плечом. Упражнение следует выполнять плавно, без рывков. По завершении вращать плечи сначала вперед, затем назад;
- стать ровно, пятки соединить. Наклониться в сторону, опустив ладонь на уровень колена. Задержаться в этом положении на несколько секунд, выпрямиться. Наклониться в противоположную сторону;
- выпрямиться, сжать кулаки и упереть их в спину немного ниже лопаток. Попытаться наклониться назад, оказывая сопротивление руками. Напрягать мышцы спины в течение 10-15 секунд, расслабиться.

Если на стадии ремиссии ощущаются даже слабые боли, то нельзя выполнять упражнения с отягощением. Следует также избегать движений, при

которых напрягаются ромбовидные, трапециевидные или лестничные мышцы. Повышение их тонуса может спровоцировать смещение дисков и нарушение иннервации.

Пояснично-крестцовый хондроз

У людей, страдающих пояснично-крестцовым остеохондрозом, при выполнении некоторых движений могут возникать дискомфортные ощущения. Обострение поясничной боли происходит при подъеме ног в положении лежа на спине. В такой позиции межпозвонковые диски испытывают серьезные нагрузки, провоцирующие их разрушение. Для минимизации нежелательных последствий необходимо выполнять движения с согнутыми ногами.

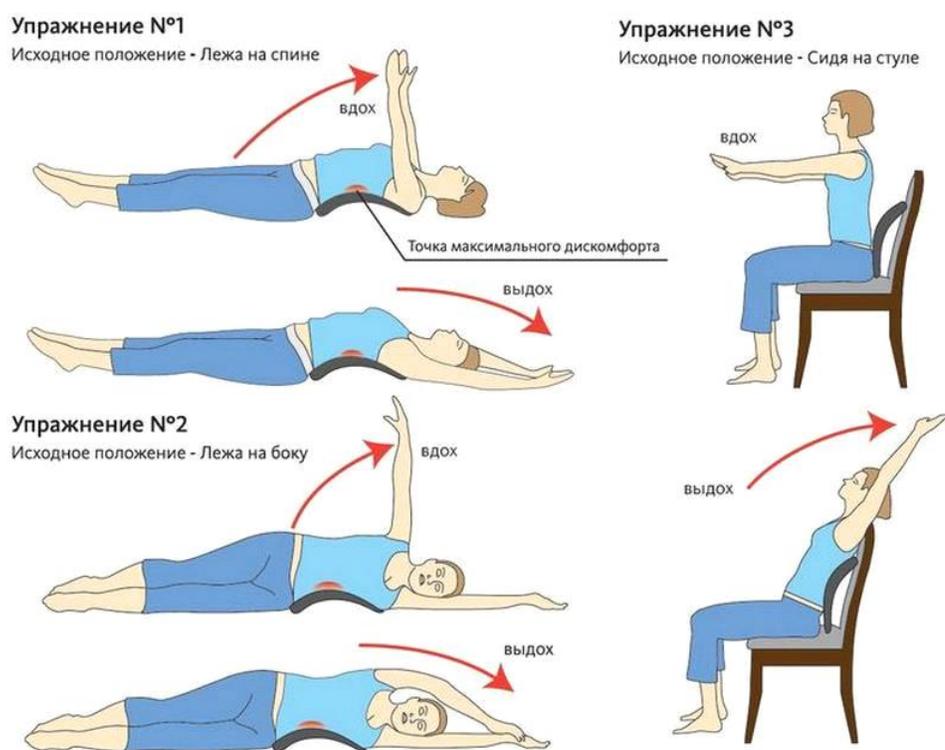


Рисунок 3 – Упражнения для поясничного отдела.

Какой комплекс упражнений при хондрозе наиболее полезен:

- выпрямиться, положить руки на пояс, ноги расставить, медленно наклониться, стараясь не сгибать спину. Задержаться в этом положении на 15 секунд, а если возникает приятное ощущение растягивания мышц, то на 20-25 секунд;
- встать ровно, ноги расставить на ширине плеч. Плавно наклониться в сторону, как бы стараясь дотронуться до пола, не сгибая коленей. Выпрямиться,

перевести дыхание, повторить движение в противоположную сторону;

- встать на четвереньки, выпрямить спину. Имитируя ходьбу руками, переместить их в сторону таким образом, чтобы спина изогнулась. Задержаться в этой позиции на несколько секунд, ощущая, как растягиваются мышцы, вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение, перемещая руки в другую сторону;

- лечь на спину, руки вытянуть вдоль корпуса, ноги слегка расслабить. Напрягать мышцы спины на 15 секунд, как бы пытаясь вдавить ее в пол;

- лежа на спине, расслабиться. Вдохнуть, напрягать мышцы пресса, одновременно пытаясь вдавить спину в поверхность пола. Задержаться в этой позиции на несколько секунд, выдохнуть, расслабиться;

- лечь на твердую поверхность, согнуть ноги, потянуться локтем к противоположному колену, принять исходное положение. Выполнить упражнение вновь, задействуя другую руку и ногу;

- лежа на спине с выпрямленными ногами, завести руки за голову и тянуть их, напрягая мышцы спины в течение 15-20 секунд.

При хондрозе любой локализации очень полезно поочередное прогибание и выгибание спины в положении стоя на четвереньках. Врачи ЛФК рекомендуют выполнять их в качестве предварительной разминки и завершать ими тренировку.

Самостоятельно заниматься при обострениях грудного, шейного, поясничного хондроза нельзя. Во время рецидивов разрешено выполнение только статичные движений, исключая даже самые минимальные нагрузки.