

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
ПРИ ГРЫЖЕ ПОЗВОНОЧНИКА**

**FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES  
WITH A HERNIATED SPINE**

**УДК 616.711.9**

**Полтавец Ульяна Олеговна**, студентка, ФГБОУ ВО "Государственный университет по землеустройству", г. Москва

**Poltavets U.O.** poltavets.ulya@mail.ru

**Аннотация**

При заболеваниях позвоночника одним из важнейших направлений лечения и реабилитации становится специальная гимнастика. В статье рассматриваются особенности и обозначаются основные задачи занятий физической культурой при грыже позвоночника. Представлен анализ показаний и противопоказаний при заболевании, рассматриваются основные виды физических упражнений при грыже в позвоночнике.

**Annotation**

In diseases of the spine, special gymnastics becomes one of the most important areas of treatment and rehabilitation. The article discusses the features and outlines the main tasks of physical education in spinal hernia. The analysis of indications and contraindications for the disease is presented, the main types of physical exercises for hernia in the spine are considered.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, лечебная физкультура, гимнастика, реабилитация, грыжа.

**Keywords:** physical activity, physical therapy, gymnastics, rehabilitation, hernia.

Позвоночник ежедневно подвергается большим нагрузкам. Из-за большой подвижности поясничного отдела и повышенной нагрузки на него, в 90% случаев образования грыжи позвоночника фиксируется в пояснично-крестцовом отделе.[6] Болевые ощущения мешают нормальной двигательной активности человека. При физических нагрузках, наклонах, поворотах возникает боль, постоянный дискомфорт присутствует при длительном нахождении в положении сидя и при продолжительной ходьбе. Эффективным методом предотвращения осложнений, является специальный комплекс физических упражнений.

Специальные упражнения для спины при грыже позвоночника решают следующие задачи:

- укрепление мышечного корсета;
- снижение болевого синдрома;
- нормализация кровообращения;
- расслабление мышц;
- разгрузка позвоночника;
- восстановление подвижности;
- улучшение пластичности и подвижности позвонков естественным способом;
- формирование правильной осанки.

Регулярные занятия гимнастикой, при правильно подобранных упражнениях, улучшают физическое состояние человека, снимают болевые ощущения и предупреждают их дальнейшее появление.[3] Такая физическая нагрузка совершенно не вредит организму, а, наоборот, снимает нагрузку, укрепляя мышцы, поддерживающие позвоночник, что препятствует появлению новых грыж.

При грыже позвоночника обязательна лечебная физическая культура (ЛФК) и (или) специальная гимнастика. Она способствует восстановлению не только физических, но и психических сил.[2] Но нужно правильно подобрать упражнения, чтобы не навредить организму. Это важно, т.к. неправильные действия могут увеличить грыжу, усиливая болевой синдром.[5]

При грыже **поясничного** отдела не рекомендуется:

- выполнять жим ногами – подъем платформы с грузом вверх в положении лежа на спине;
- выполнять упражнения на скручивание позвоночника, т.к. это может усилить выпячивание межпозвонковой грыжи и вызвать осложнения;
- наклоняться с прямыми ногами;
- прыгать, заниматься аэробикой, бегать.

При грыже **грудного** отдела не рекомендуется:

- делать упражнения с утяжелителями;
- подтягиваться на турнике;
- делать активные движения (прыжки, фитнес, кроссфит, аэробика);
- быстро бегать (лучше бег трусцой).

При грыже **шейного** отдела позвоночника не рекомендуется:

- подтягиваться на турнике;
- выполнять упражнения с утяжелителями и скручивания;
- отжиматься.[1]

Лучше всего выполнять физические упражнения при грыже позвоночника утром или вечером. Важно помнить, что все упражнения должны выполняться плавно, медленно, после разминки, не допускать резких движений и рывков. Необходимо все время «прислушиваться» к организму, обращая внимание на то, как он реагирует на упражнения. Если появляется сильный дискомфорт, боль в спине, то тренировку нужно завершить или снизить нагрузку.

При грыже в шейном и поясничном отделах позвоночника упражнения часто выполняются лежа, т.к. нагрузка на позвонки в этом положении наименьшая. Также упражнения выполняются на боку, животе или на четвереньках. При грыже в грудном отделе позвоночника упражнения выполняются лежа, стоя, сидя на стуле.

Существуют комплексы специальных упражнений, которые стоит выполнять при грыже в позвоночнике. Например: упражнения по Дикулю, метод Бубновского, а также йога, водная гимнастика и пилатес.[4]

Хороший положительный эффект дают упражнения в воде и плавание. Вода снимает нагрузку с мышц спины и позвоночника.

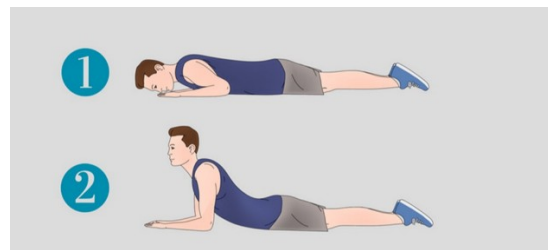
Упражнения с медленными нагрузками и без напряжения, которые лежат в основе йоги и пилатеса, улучшают состояние мышц и сухожилий. Но нужно быть осторожными, отдавать предпочтение упражнениям, которые разработаны именно для людей с грыжей позвоночника.

Примеры упражнений для позвоночника:

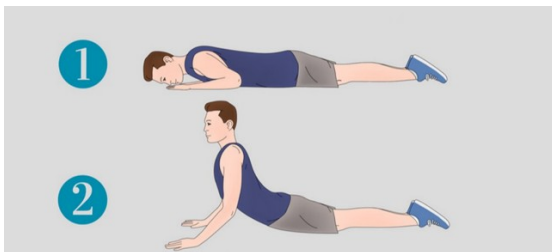
- «Разгрузка позвоночника»;
- «Полукобра»;
- «Кобра»;
- «Кошка»;
- «Птица-собака»;
- «Перекаты на спине»;
- «Перекаты с валиком».



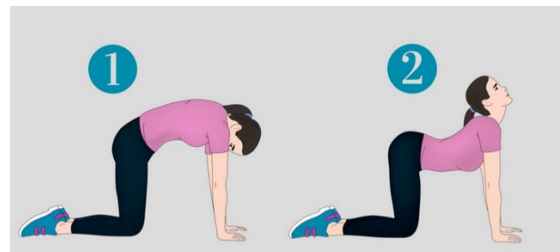
Упражнение «Разгрузка позвоночника»



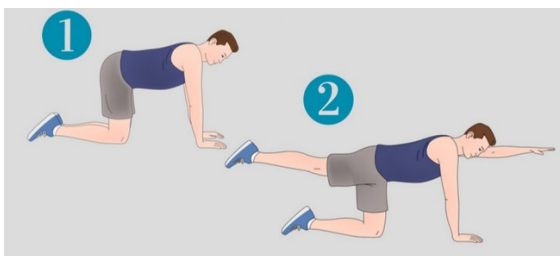
Упражнение «Полукобра»



Упражнение «Кобра»



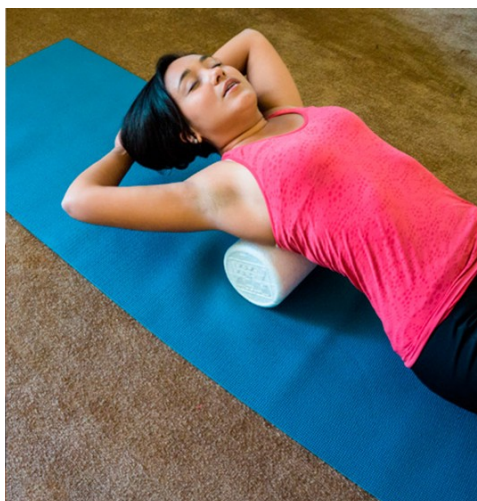
Упражнение «Кошка»



Упражнение «Птица-собака»



Упражнение «Перекаты на спине»



Упражнение «Перекат с валиком»

Вышеописанные упражнения легко выполнять дома, они не требуют специального оборудования.

**Вывод.** «Движение – жизнь». Это высказывание указывает на важность и значимость физической культуры. В статье описаны особенности занятий физической культурой при грыже позвоночника. Доказана необходимость занятий физкультурой, выполнения специальных упражнений, которые не только позволят человеку полноценно себя чувствовать, но и устранить болевые ощущения за счет укрепления мышц и снятия нагрузки на позвоночник. Описаны упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях, и которые не требуют специального оборудования или нахождения рядом тренера или инструктора.

Регулярные занятия гимнастикой, при специально подобранных упражнениях, позволяют приостановить развитие грыж, а на начальных стадиях даже устранить их проявления.

Физическая культура полезна всем. Нужно подобрать для себя оптимальные варианты занятий, тогда заболевание не будет помехой для развития.

## Литература

1. Алексей Садов «Грыжа позвоночника. Безоперационное лечение и профилактика» [Текст] Питер, 2011. – 159 (Книга)
2. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура», [Текст] - М.: Владос, 2004г. (Учебник для вузов)
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. [Текст]: Учебник М. Медицина 1999, 304 с. (Учебник для вузов).
4. Упражнения при грыже позвоночника по Бубновскому в домашних условиях/ Межпозвонковая грыжа, [Электронный ресурс] — URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600504>
5. Д.А. Чечетин, В.Я. Латышева, М.В. Олизарович, А.Е. Филюстин «Лечебная физическая культура», [Текст], (Книга)
6. Академик РАМТН М.А. Бобырь. Протрузия, грыжа межпозвонковых дисков. Секвестрированная грыжа, грыжа Шморля. [Текст]. "Здоровый позвоночник по методу Бобыря" (Учебник)

## Literature

1. Alexey Sadov "Spinal hernia. Non-surgical treatment and prevention" [Text] Peter, 2011. – 159 (Book)
2. Dubrovsky V.I. "Therapeutic physical culture", [Text] - Moscow: Vlados, 2004. (Textbook for universities)
3. Epifanov V.A. Therapeutic physical culture and sports medicine. [Text]: Textbook M. Medicine 1999, 304 p. (Textbook for universities).
4. Exercises for spinal hernia according to Bubnovsky at home/ Intervertebral hernia, [Electronic resource] — URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600504>

5. D.A. Chechetin, V.Ya. Latysheva, M.V. Olizarovich, A.E. Filustin  
"Therapeutic physical culture", [Text], (Book)

6. Academician of the Russian Academy of Medical Sciences M.A.  
Bobyry. Protrusion, herniated intervertebral discs. Sequestered hernia, Schmorl's  
hernia. [Text]. "Healthy spine by the Bobyry method" (Textbook)