

# Средства физической культуры в процессе реабилитации после удаления грыжи поясничного отдела позвоночника

Е.А. Ермолаева

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

**Обоснование.** В статье клиники «Медскан» указывается, что в настоящее время грыжа межпозвоночного диска — распространенное заболевание, серьезное проявление остеохондроза [3]. Н.С. Толумбаева отмечает, что заболевание встречается в возрасте от 20 до 50 лет. Образовавшаяся грыжа начинает давить на нервные окончания, приводя к спазмам и онемению частей тела [2]. В индустриально развитых странах 70–90 % людей испытывают боль в спине в течение жизни, а ежегодно от 15 до 45 % населения сталкиваются с ее острыми проявлениями, что требует медицинского вмешательства и реабилитации [1]. В связи с этим появляется необходимость практического рассмотрения и фиксации средств физической культуры, которые помогут в процессе самостоятельного восстановления после удаления грыжи поясничного отдела позвоночника.

**Цель** — выявить средства физической культуры, которые будут эффективны в процессе реабилитации после удаления грыжи поясничного отдела позвоночника.

**Методы.** В начале работы был проведен анализ изученной научной литературы, посвященной заболеванию межпозвоночного диска и его лечению. После чего совместно с лечащим неврологом и врачом лечебной физической культуры был разработан комплекс упражнений для самостоятельной работы дома без вреда для здоровья. Методика применялась к девятнадцатилетнему пациенту в период реабилитации после операции по удалению межпозвоночной грыжи. На третий месяц после хирургического вмешательства организм продолжает восстанавливаться. В это время пациент может спокойно сидеть и начинает ходить без корсета. Именно в этот период можно осторожно, под контролем врача, начинать формирование мышечного корсета, занимаясь упражнениями по укреплению мышц спины. В течение двух месяцев студентка выполняла упражнения, направленные на улучшение общего самочувствия, устранение болевых ощущений и восстановление подвижности. Тренировка выполнялась от 10 до 30 минут каждый день, включала в себя три исходных положения: лежа на спине, на животе и стоя на коленях, упираясь руками в пол. В качестве контроля проводились тестирования, в которых оценивались болевые ощущения и подвижность мышц спины.

**Результаты.** После применения разработанного комплекса у пациента наблюдалось значительное улучшение общего самочувствия и повышение выносливости. Кроме того, комплекс имел умеренное влияние на болевые ощущения, снизив их уровень с 15 до 10 %. Особенно заметным оказался рост показателя подвижности мышц спины. Если после операции пациент оценивал свою способность двигаться в области поясницы на 20–25 % по 100-балльной шкале, то через два месяца регулярных тренировок этот показатель увеличился до 35–40 %.

**Выводы.** Выполнение разработанного комплекса упражнений оказывает значительный положительный эффект на восстановление подвижности мышц и общее самочувствие пациентов в процессе реабилитации после удаления грыжи поясничного отдела позвоночника. Результаты исследования подтверждают, что предложенный комплекс способствует не только снижению болевых ощущений, но и существенному улучшению функционального состояния мышц спины, повышая продуктивность реабилитационного процесса.

**Ключевые слова:** межпозвоночная грыжа; физическая культура; реабилитация; восстановление; комплекс упражнений; подвижность мышц.

## Список литературы

1. Лисова М.С., Прокопьева А.Е. Лечебная физическая нагрузка при межпозвоночной грыже. В кн.: Молодежь и наука: сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса. Петрозаводск: Новая наука, 2024. С. 81–87. EDN: NEVRGF
2. Толумбаева Н.С. Грыжа диска позвоночника диагностика и лечение // Журнал Алматинского государственного института усовершенствования врачей. № 3(15). 2011. С. 31–33. EDN: VYTSPH

3. Межпозвоночная грыжа [Internet]. В: Медскан. Госпиталь на Яузе. Режим доступа: <https://www.yamed.ru/services/nevrologiya/lechenie-mezhprozvonochnoj-gryzhi/>. Дата обращения: 28.07.2024.

*Сведения об авторе:*

**Елизавета Александровна Ермолаева** — студентка, группа 5272-450301D, факультет филологии и журналистики; Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия. E-mail: lizaermolaeva16@gmail.com

*Сведения о научном руководителе:*

**Надежда Вячеславовна Скобелева** — старший преподаватель; Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия. E-mail: skobeleva.nv@ssau.ru