

Кинезотерапия – идеальный метод оздоровления при проблемах опорно-двигательного аппарата

В современном обществе резко возросло число людей, страдающих различными заболеваниями, связанными с опорно-двигательным аппаратом. Причин для этого великое множество: основной причиной является малоподвижный образ жизни. К этому привел современный ритм жизни и высокий уровень прогресса. Сейчас люди заняты в основном на «сидячей» работе, до офиса добираются на машине, которая, естественно, стоит под окнами. С работы люди добираются таким же образом, сели в машину и дома, в лучшем случае могут по дороге заехать в магазин.

Таким образом движений у человека становится минимум, а нельзя забывать еще и про стрессы на работе и дома, неправильное питание, ухудшение экологии и т. д.

Все это и приводит к тому, что у человека начинается в раннем возрасте разрушение позвоночника и суставов конечностей... Что же с этим делать? Правильно, вести здоровый образ жизни и как можно больше двигаться. А что делать людям, у которых уже появились боли, хруст, ограничение движений в позвоночнике и суставах? Правильно, лечиться! Но как? Есть различные варианты медикаментозной терапии, но ее эффект крайне временный и имеется множество побочных эффектов. Есть различные физиотерапевтические методы лечения, которые тоже носят временный характер. И наконец, есть кинезотерапия, единственный метод, позволяющий бороться именно с причиной заболевания, а не его последствиями. В нашей статье мы подробно остановимся на этом методе.

Понятие «кинезотерапии» и особенности методики.

Кинезотерапия (кинезитерапия, кинезиотерапия) – это довольно молодая форма лечебной физкультуры, оздоровительной гимнастики, ставшая очень популярной в последние 10 лет во всём мире. В переводе с греческого кинезотерапия («кинезис» – движение, «терапия» – лечение) «лечение движением». Она представляет собой систему занятий (тренировок), включающих в себя комплекс различных упражнений на специальном оборудовании. Упражнения подбираются согласно индивидуальной программы, разработанной с учётом особенностей организма и наличием тех или иных заболеваний.

Цели кинезотерапии:

- лечение и профилактика заболеваний связанных с позвоночником и опорно-двигательным аппаратом
- восстановление организма после операций и травм
- общее укрепление организма.

Что же, давайте разберёмся чем же так хорош данный метод и в чём его отличительные **особенности!**

Во-первых, кинезотерапия – это высокоэффективный метод, при котором использование медикаментозных препаратов сводится к минимуму.

Во-вторых, эффект от занятий распространяется не на одну, конкретную, область организма, а в целом на весь организм. Т.е. – это комплексное выздоровление!

Ещё одно преимущество данного метода – это минимальное количество противопоказаний, по сравнению с другими методами, а также отсутствие побочных эффектов.

Все упражнения, которые включает в себя кинезотерапия, безопасны для суставов и позвоночника.

Программа занятий (комплекс упражнений) составляется для каждого индивидуально, специалистом кинезотерапевтом.

Занятия предполагают активное участие и взаимодействие обеих сторон в процессе тренировки, что придаёт уверенности в собственных силах.

В основу кинезотерапии легли следующие **принципы**:

- **Систематичность** – занятия должны быть регулярными, от этого зависит восстановление двигательных функций организма.
- **От простого к сложному** – все движения и упражнения осваиваются постепенно, увеличение нагрузок и усложнение происходит через некоторые промежутки времени, учитывая адаптацию организма.
- **Наглядность и контроль** – все занятия проходят под чётким руководством и наблюдением врача или инструктора для достижения максимального эффекта.
- **Соблюдение правильного дыхания** – при выполнении упражнений очень важно правильно дышать. Это помогает преодолеть боль, а также включает в работу глубокие мышцы организма.
- **Индивидуальность** – каждый человек имеет свои индивидуальные особенности, которые должны учитываться при построении тренировок.

Показания и противопоказания методики.

Показаниями к кинезотерапии являются следующие заболевания:

- искривление позвоночника и сколиоз;
- межпозвонковая грыжа;
- остеохондроз позвоночника;
- боль в позвоночнике и суставах;
- периферические и центральные парезы;
- дистрофия мышц;
- коксартроз;
- плече-лопаточный периартроз;
- нестабильность сегментов позвоночника;
- постоперационное восстановление.

Противопоказания к кинезотерапии делятся на абсолютные (противопоказано полностью) и относительные (рассматриваются в индивидуальном порядке).

Полное противопоказание:

- злокачественные опухоли;
- инфекционные заболевания;
- кровоизлияния (открытые и закрытые);

- переломы (до сращения);
- Относительные противопоказания:
- гипертония;
- острое прединфарктное или прединсультное состояние;
- разрывы мышц и сухожилий;
- ранний постоперационный период;
- онкология опорно-двигательного аппарата;
- тахикардия;
- диабет;
- тромбофлебит и тромбоз;
- перенесенные инсульты, инфаркты;
- высокий риск сосудистой катастрофы;
- обострение хронических заболеваний;

Ну а теперь давайте рассмотрим применение кинезотерапии в конкретных случаях!

Применение методики при грыже межпозвоноковых дисков (МПД).

Согласно статистики, 60-80% работоспособных людей сталкиваются с такой проблемой как боль в спине и позвоночнике. Грыжа межпозвоночного диска (МПД) – одна из самых распространённых причин боли в спине.

Грыжа МПД, говоря медицинскими терминами – это частичное выпячивание элементов пульпозного ядра в канал позвоночника, возникшие в фиброзном кольце в результате его разрыва при остеохондрозе, травме или повышенных нагрузках. Говоря же простым языком, грыжа МПД представляет собой отёк и воспаление, затем выпячивание межпозвоночного диска, который является своеобразной прокладкой, обеспечивающей амортизацию позвонков при движении.



Частыми причинами возникновения грыж являются микротравмы позвонков, нерациональная физическая нагрузка, сколиоз и эмоциональный физический стресс.

При выполнении упражнений по методике кинезотерапии происходит следующее:

Согласно статистики, 60-80% работоспособных людей сталкиваются с такой проблемой как боль в спине и позвоночнике. Грыжа межпозвоночного диска (МПД) – одна из самых распространённых причин боли в спине.

Грыжа МПД, говоря медицинскими терминами – это частичное выпячивание элементов пульпозного ядра в канал позвоночника, возникшие в фиброзном кольце в результате его разрыва при остеохондрозе, травме или повышенных нагрузках. Говоря же простым языком, грыжа МПД представляет собой отёк и воспаление, затем выпячивание межпозвоночного диска, который является своеобразной прокладкой, обеспечивающей амортизацию позвонков при движении.

Частыми причинами возникновения грыж являются микротравмы позвонков, нерациональная физическая нагрузка, сколиоз и эмоциональный физический стресс.

При выполнении упражнений по методике кинезотерапии происходит следующее:

1. Растяжение позвоночника.

Наш позвоночник испытывает большую нагрузку и давление в процессе всей жизни и ему порой недостаточно ночного сна и отдыха для восстановления. Правильно подобранные упражнения мягко растягивают позвоночник, снимая давление, улучшая питание и кровоток, что способствует снятию отёка и воспаления.

2. Растяжение мышц и связок.

Мягкая и постепенная растяжка мышц и связок способствует развитию подвижности и гибкости позвоночника.

3. Релаксация.

Упражнения способствуют расслаблению мышц, снятию напряжения, которое провоцирует боль, отек и воспаление.

4. Восстановление.

Во время занятий, соблюдая все нюансы выполнения упражнений, включая правильное дыхание, происходит задействование глубоких мышц позвоночника, Глубокие мышцы выполняют функцию так называемых «насосов», благодаря которым со временем происходит восстановление микроциркуляции воспалённой зоны и её лимфодренаж.

5. Адаптация к физическим нагрузкам.

После снятия болевого синдрома и устранения отёчности грыжи, происходит нормализация двигательных функций, формирование правильного мышечного корсета, повышение стабильности позвоночника и адаптация к физическим нагрузкам. На фоне всех изменений улучшается психоэмоциональное состояние и качество жизни человека.

Методика при артрозе плечевого и тазобедренного суставов.

Артроз – одно из самых распространенных заболеваний суставов. 80% жителей земли страдает им в различной степени.

Артроз – это заболевание при котором внутри сустава разрушается хрящ. Происходит это зачастую в следствии плохого питания (кровоснабжения сустава) или травмы. При артрозе происходят изменения суставных поверхностей, протекают воспалительные процессы, ткани дегенерируют.

Самая частая причина возникновения артроза – нарушение питания хряща и как следствие – изнашивание и старение суставов.



Симптомы характерные для артроза:

- боль в суставах;
- ограничение подвижности суставов;
- отёчность в зоне болевых ощущений;
- боль и хруст при движении.

Для лечения артроза применяется лечебная физкультура (ЛФК). Она нужна чтобы избежать контрактуры и неподвижности.

Упражнения следует начинать выполнять сразу после снятия острого болевого синдрома.

При выполнении упражнений укрепляются мышцы и связки, уходит боль и повышается двигательная активность сустава.

В кинезотерапии при артрозе назначаются специальные упражнения с использованием тренажёров и без них. В определённом положении с использованием минимальных нагрузок в суставе создаётся отрицательное давление, что способствует притоку питательных веществ к суставу. В результате уходит боль, у сустава увеличивается амплитуда движений, проходит хруст.

Применение методики в работе с детьми.

Кинезотерапия также часто назначается детям, имеющим проблемы с опорно-двигательным аппаратом, а так же проблемы общего развития.

К таким относятся:

- дети, страдающие ДЦП и аутизмом;
- расстройство внимания;
- нарушение осанки и сколиоз;
- и др.

Благодаря занятиям происходит формирование правильного симметричного мышечного корсета спины. Это позволяет ребёнку не испытывать усталость в детском саду и школе, повышает выносливость и усидчивость.