

Баклушин Максим Валерьевич

Шуйский филиал Ивановского государственного университета

Milena.555@mail.ru

Maxim V. Baklushin

Shuysky branch of Ivanovskoye of the state university

Milena.555@mail.ru

В АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ ПОЗ И ДВИЖЕНИЙ У ПОЖИЛЫХ ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

FORMATION OF SKILLS OF HYGIENE OF POSES AND MOVEMENTS AT ELDERLY PATIENTS WITH DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL DEVICE

Аннотация. В статье обоснована актуальность проблемы заболеваний позвоночника у пожилых лиц. Обоснована методика формирования навыков правильной осанки и движений в процессе занятий лечебной физкультурой, доказана её эффективность у лиц пожилого возраста.

Ключевые слова: заболевания позвоночника, гигиеническое обучение, лечебная физическая культура.

Summary: in article relevance of a problem of diseases of a backbone at elderly persons is proved. The technique of formation of skills of the correct bearing and movements in the course of occupations by physiotherapy exercises is proved, its efficiency at persons of advanced age is proved.

Keywords: backbone diseases, hygienic training, medical physical culture.

Распространенность заболеваний опорно-двигательного аппарата во всем мире неуклонно растет. В связи с этим первое десятилетие 21 века Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила периодом улучшения качества диагностики и лечения болезней костно-мышечной системы.

Достижения в социальной и общественной жизни, успехи в медицинской науке, позволившие удлинить продолжительность жизни людей в развитых странах почти вдвое, актуализировали новые проблемы в сфере здоровья. Среди этих проблем - болезни костей и суставов, причина тяжелых длительных болей и физической нетрудоспособности, поражающих все слои общества. Боли в спине не только наиболее распространенная патология, но и вторая причина нарушения трудоспособности среди всех причин, связанных с болезнями[2]. Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) наиболее широко распространены среди лиц пожилого возраста, численность которых постепенно возрастает во всех странах мира. Согласно демографическим прогнозам, доля населения старше 65 лет в экономически развитых

странах к 2030 году достигнет 22,5%. В связи с этим заболевания ОДА становятся не только серьезной медико-социальной, но и экономической проблемой для общества в целом [1].

Остеохондрозом позвоночника страдает 75—95% населения Украины, России и Белоруссии. По количеству дней нетрудоспособности и выдаваемых больничных листов остеохондроз занимает место сразу же после гриппа и ОРВИ. Заболевания периферической нервной системы в 75-80% случаях связаны с остеохондрозом. При рентгенологических и клинических обследованиях проявления болезни в 12—26% случаев обнаруживают даже у детей 10—15 лет. По статистике, наиболее распространенной является боль в области поясницы, составляющая 60—90% всех случаев заболевания позвоночника, из них 5% людей страдают ежегодно [3].

Болевые ощущения в области поясницы считаются относительно доброкачественным явлением и, по мнению разных авторов, в 90% случаев проходят сами, без медицинского вмешательства за 6—12 недель, в 40—50% случаев симптомы исчезают уже через неделю.

Однако проблема состоит в том, что у 70—90% пациентов болевые ощущения в пояснице рано или поздно повторяются опять [3]. Одной из частых причин этого - незнание и несоблюдение гигиены поз и движений пациентами. Поэтому большая роль для качественной реабилитации больных отводится вопросам формирования гигиенической грамотности.

Для повышения эффективности адаптивного физического воспитания лиц пожилого возраста с заболеваниями ОДА, нами была разработана методика информационного сопровождения занятий в условиях медико – реабилитационного центра.

Для обоснования данной методики нами последовательно решались следующие задачи:

— проанализировать состояние и проблемы физического воспитания лиц пожилого возраста, исходный уровень навыков гигиены поз и движений лиц пожилого возраста, имеющих заболевания ОДА;

— разработать методику информационно-методического сопровождения занятий лечебной физической культурой с лицами пожилого возраста, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, привить навыки гигиены поз и движений;

— оценить эффективность предложенных подходов к организации занятий лечебной физической культурой с лицами пожилого возраста, имеющих заболевания ОДА.

Основными компонентами разработанного нами информационно-методического были: когнитивный (закрепление знаний), деятельностный (формирование умений и навыков) и рефлексивный (контроль и самоконтроль). Когнитивный компонент включал различные формы гигиенического обучения по темам: «Основы анатомии, физиологии и биомеханики движений», «Гигиена поз и движений в домашних условиях», «Гигиена поз и движений в процессе работы и на транспорте», «Адаптивная физическая культура при остеохондрозе», «Роль питания в профилактике болезней позвоночника», «Роль двигательной активности в профилактике болезней позвоночника», «Профилактика стрессов». Деятельностный компонент состоял в индивидуальных и малогрупповых занятиях и консультациях, в процессе которых моделировались, формировались и закреплялись правильные позы

и движения. Рефлексивный компонент заключался в самоконтроле и контроле над соблюдением пациентами гигиены поз и движений, а также в коррекции ошибок инструктором.

Вышеуказанная методика была внедрена на базе Кунцевского медико - реабилитационного центра города Москвы в 2010-2013гг. Для апробации методики были сформированы экспериментальная и контрольная группы из 80 лиц пожилого возраста (старше 60 лет), имеющих заболевания ОДА. В данные группы вошли пациенты центра, имеющие сходные нарушения опорно - двигательного аппарата (остеохондроз, грыжи и протрузии межпозвоночных дисков).

Результаты анкетирования показали, что до занятий никто из занимающихся не обращал внимания на свои привычные положения тела в пространстве и не контролировал основные двигательные стереотипы (такие, как положения тела сидя и стоя, ходьба, подъем тяжелых предметов с пола, приседы и т.д.). Также респонденты указали на то, что не занимались физической культурой на протяжении многих лет, и что основные болевые проявления наступали, чаще всего, после каких - либо активных движений.

Эффективность предлагаемого нами подхода подтверждена по многим критериям: улучшилась гигиеническая грамотность пациентов, повысилась удовлетворенность их занятиями, улучшилось самочувствие. Важным критерием было значительное, по сравнению с контрольной группой, снижение болевых ощущений в позвоночнике, при выполнении на занятии основных двигательных действий (*таблица 1*).

Таблица 1

Частота болевых ощущений в позвоночнике при выполнении пациентами основных двигательных действий

Название двигательного действия	Присутствуют болевые ощущения (%)	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Тяга к груди в тренажере сидя	50	10
Тяга блока сбоку	70	10
Разгибания ног сидя в тренажере	60	30
Сведение ног сидя в тренажере	70	30
Гиперэкстензия	80	40
Скручивание корпуса в положении лёжа	90	0
Подъем ног лежа на боку	40	0
Разгибание ног стоя на четвереньках	50	10

Таким образом, использование информационно-методического сопровождения методического сопровождения занятий лечебной физической культурой с лицами пожилого возраста, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, позволило сформировать устойчивые навыки гигиены поз и движений, способствующие повышению эффективности реабилитации пациентов.

Литература:

1. Брижань Л.К., Карпалов В.Т., Бирюков С.Ю., Давыдов Д.В. Эпидемиология заболеваний опорно-двигательного аппарата /Журнал "Новая аптека": Новая аптека: аптечный ассортимент №11, 2010 [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://www.mcfr.ru/journals/43/257/36992/37000/>. Дата доступа 21.07.2013.

2. Вялков, Е.И. Гусев, А.Б. Зборовский, В.А. Насонова. Основные задачи международной декады (THE BONE AND JOINT DECADE 2000-2010) в совершенствовании борьбы с наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата в России /Научно-практическая ревматология N: [Электронный ресурс]: - Режим доступа: 2 2001 <http://medi.ru/DOC/97.htm>. Дата доступа 21.07.2013.

3. Тихонова О.Я., Вишневская О.В.: Путь к здоровому позвоночнику: научно-популярное издание/ К.: Здоровье, 2005. — 288 с.(2,5,47,55).

4. Джерелей В.Б.: Как убрать боль в области спины и шеи/ ООО «Агентство мультипресс» Донецк: 2010. —288 с.(3-9).

Literature:

1 . Brizhan L.K., Karpalov V. T. Biryukov Yu. Davydov D. V. Epidemiologiya of diseases musculoskeletal New Drugstore Device/magazine: New drugstore: pharmaceutical range No. 11, 2010 [Electronic resource]: - Access mode: <http://www.mcfr.ru/journals/43/257/36992/37000/>. Date of access 21.07.2013.

2 . Vyalkov, E.I. Gusev, A.B. Zborovsky, V.A. Nasonova. The main objectives of the international decade (THE BONE AND JOINT DECADE 2000-2010) in improvement of fight against the most widespread diseases of the musculoskeletal device in Russia / Scientific and practical rheumatology of N: [Electronic resource]: - Access mode: 2 2001 <http://medi.ru/DOC/97.htm>. Date of access 21.07.2013.

3 . Tikhonova O. Ya. Vishnevskaya O. V.: Way to a healthi backbone: the popular scientific edition / To. : Health, 2005. — 288 pages (2,5,47,55).

4 . Dzherelya V. B.: How to clean pain in a back and Neck / JSC Agency Multipress Donetsk: 2010 . — 288 pages (3-9).