

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye->

%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Медицина

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ СОКРАЩЕНИЙ 3

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1 .ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ.....6

1.1. Этиология и патогенез грыж межпозвоночного диска 6

1.2. Клиническая картина, осложнения грыж межпозвоночного диска 12

1.3. Диагностика и особенности физической реабилитации при грыжах межпозвоночного диска 18

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 24

2.1. Методы исследования 24

2.1.1. Анализ научной литературы 24

2.1.2. Педагогическое наблюдение 24

2.1.3. Метод тестирования 25

2.1.4. Методы математической статистики 26

2.2. Организация исследования 26

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 33

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 38

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 40

ПРИЛОЖЕНИЯ 42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема грыжи поясничного отдела позвоночника очень распространена в наше время, и из года в год пациентов становится только больше. Поясничный отдел позвоночника - очень уязвимое место для грыжи. Неправильная диета, нездоровый образ жизни, неадекватная нагрузка только увеличивают вероятность появления грыжи.

Межпозвоночная грыжа - одно из самых серьезных повреждений позвоночника и наиболее частое показание к хирургическому вмешательству. По количеству операций межпозвоноковых грыж, выполняемых ежегодно, уступает только удалению аппендицита. К сожалению, это связано не столько с эффективностью хирургического лечения грыжи спины (что более чем сомнительно), сколько с актуальностью проблемы.

Дело в том, что более чем в 90% случаев межпозвоночная грыжа возникает из-за остеохондроза, распространенность которого в наше время растет в геометрической прогрессии. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сообщает, что заболеваемость остеохондрозом превратилась в пандемию. В том же масштабе растет количество диагнозов межпозвоноковой грыжи.

Чтобы лечение было полноценным, после операции межпозвоноковой грыжи в обязательном порядке необходимо пройти курс реабилитации, он может длиться от двух месяцев до одного года. С помощью реабилитации можно избавиться от боли, неврологических проблем, стабилизировать свое здоровье, восстановить позвоночник, опорно-двигательный аппарат функциональности, улучшить мышечный тонус и устранить скованность при физической нагрузке.

Доктор Бубновский разработал и запатентовал «кинезитерапию» -- методику, позволяющую лечить патологии опорно-двигательного аппарата без медикаментов, с помощью занятий на специальном тренажере.

Гимнастика Бубновского помогает задействовать глубокие мышцы позвоночника, снять спазм и купировать болевой синдром, улучшить гибкость и подвижность позвоночника, уменьшить отложения солей при остеохондрозе. В результате правильно подобранных движений размер грыжи уменьшается, а соседние с ней ткани занимают нормальное положение. Таким образом, тема дипломной работы является актуальной. Гипотеза: Предполагается, что успешная реабилитация при межпозвоночной грыже возможна при условии

включения в нее комплекса гимнастики Бубновского.

Объект: Реабилитация лиц с грыжей межпозвоночного диска поясничного отдела позвоночника.

Предмет: Комплекс гимнастики Бубновского.

Цель: Изучить особенности реабилитации лиц с грыжей межпозвоночного диска поясничного отдела позвоночника по методике С.М. Бубновского.

Задачи:

1. Рассмотреть этиопатогенез, клиническую картину межпозвоночного диска;
2. Изучить диагностику и особенности физической реабилитации при грыжах межпозвоночного диска;
3. Экспериментально выявить эффективность методики С.М. Бубновского в реабилитации лиц с грыжей межпозвоночного диска поясничного отдела позвоночника.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ

1.1. Этиология и патогенез грыж межпозвоночного диска

Особенности анатомии Весь позвоночник образован более чем 30-ю позвонками разного размера и делится на 5 отделов:

шейный – образован 7-ю позвонками (C1–C2), которые являются наименьшими и наиболее подвижными в организме;

грудной – формируется 12-ю позвонками (Th1–Th12), реже всего поддающихся дегенеративно-дистрофическим изменениям;

поясничный – состоит из 5-ти самых крупных позвонков (L1–L5), на которые приходится наибольшая нагрузка во время физической работы; крестцовый – имеет 3 позвонка (S1–S3);

копчик – сформирован 1–3 сросшимися позвонками.

Между всеми позвонками располагаются хрящевые структуры, обеспечивающие смягчение ударов при ходьбе и естественную гибкость позвоночника. Они и называются межпозвоночными дисками. Каждый диск имеет студенистое пульпозное ядро и прочную наружную оболочку, называемую фиброзной. По сторонам он защищен замыкательными (концевыми) пластинками.

Рис. 1 – Строение позвоночника

Грыжа диска позвоночника — это одно из самых серьезных проявлений остеохондроза. При остеохондрозе вначале происходит дегенерация пульпозного ядра, оно обезвоживается, разволокняется, тургор его постепенно уменьшается и исчезает. Под влиянием главным образом резких физических нагрузок может произойти растяжение или разрыв фиброзного кольца диска с выпячиванием студенистого диска в стороны и образованием грыжи. В большинстве случаев выпяченный диск или остеофиты травмируют не только корешок, но и близлежащие ткани, которые тоже служат источником боли.

Межпозвоночный диск содержит три категории коллагенов, относительное количество которых изменяется с возрастом. Коллагеновая сеть диска состоит преимущественно из фибриллярного коллагена I и II типа, который составляет приблизительно 80% от общего коллагена диска. Поврежденный фибриллярный коллаген ослабляет механическую прочность ткани диска и приводит к образованию неферментативных поперечных связей между основными аминокислотами коллагена и восстановительными сахарами. С возрастом образование коллагеновых волокон нарушается, и молекулярные изменения могут привести к снижению структурной целостности и биомеханической функции диска. [5]

Грыжи диска встречаются в разном возрасте — от 20 до 50 лет и старше. Впервые были установлены в 20-х годах прошлого столетия перимиелографическим путем и на операциях.

Грыжа диска поясничного отдела является одним из наиболее распространенных клинических диагнозов, наблюдаемых в спинальной практике. От 70 до 85% людей хотя бы раз в жизни сталкивались с болью в

пояснице. Это существенно ограничивает работоспособность у лиц моложе 45 лет и имеет серьезные социально-экономические последствия. Этиология этого болевого синдрома до конца неясна, но в 40% случаев он связан с дегенерацией межпозвонкового диска

Межпозвонковая грыжа поясничного отдела развивается при воздействии различных факторов, травмирующих и нарушающих питание хрящевых структур позвоночника. К таким факторам относятся:

1. Дегенеративно-дистрофические (обменные) нарушения в позвоночнике – остеохондроз; нарушение кровоснабжения дисков приводит к их уплощению, растрескиванию и формированию грыжи. Такие нарушения бывают и у лиц молодого возраста с наследственной предрасположенностью к заболеванию.
2. Травмы и заболевания позвоночника, нарушающие питание тканей, изменяющие форму и положение позвонков, травмирующие диски.
3. Высокие физические нагрузки, постоянная вибрация, длительное пребывание в положении стоя или сидя. Профессиональные группы риска: грузчики, спортсмены-тяжеловесы, водители, повара, парикмахеры, офисные работники и др.
4. Малоподвижный образ жизни – неразвитые мышцы спины не удерживают позвоночник; поясничная грыжа может развиваться при поднятии небольших тяжестей или неудачном повороте тела;
5. Лишний вес – нагрузка на позвоночник усиливается, что приводит к обменным нарушениям и микротравмам.
6. Нарушения осанки – позвонки искривляются, что является дополнительной травмой для дисков. [2]

Патогенез межпозвоночной грыжи

Межпозвонковые диски представляют собой хрящевые суставы, функция которых состоит в основном в обеспечении поддержки и гибкости позвоночника. Между позвонками располагаются диски, которые состоят из фиброзной ткани. Диски связаны с соседними позвонками верхними и нижними хрящевыми торцевыми пластинами (СЕР). Фиброзная ткань диска предназначена для поддержания периферического напряжения при изгибе или скручивании.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. - 777 с.
2. Бубновский С. М. 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия [Текст] / Бубновский С. М. - М.: Эксмо, 2015. - 192 с.
3. Бубновский С. М. 100 упражнений для занятий дома [Текст] / Бубновский С. М. - М.: Эксмо, 2016. - 113 с.
4. Бубновский С. М. Атлас здоровья позвоночника и суставов [Текст] / Бубновский С. М. - М.: Эксмо, 2018 - 66 с.
5. Бубновский, Сергей Грыжа позвоночника - не приговор! / Сергей Бубновский. - М.: Эксмо, 2014. - 192 с.
6. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
7. Гринберг, М.С. Нейрохирургия / М.С. Гринберг. - М.: МЕДпресс-информ, 2010. - 1008 с.
8. Гусев, Е.И. Неврология и нейрохирургия: учебник. В 2 т. / Е.И. Гусев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 308 с.
9. Давыдкин Н.Ф. Медицинская реабилитация, восстановительная медицина – что это? (вопросы терминологии). Нелекарственная медицина. 2019 — № 1 — С. 4-11.
10. Епифанов Е.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. - Москва: ГЕОТАР Медиа. - 2017. - С. 3-4
11. Епифанов В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов. [Текст] /Епифанов В. А. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с.
12. Зевахин, Сергей Грыжи межпозвоночных дисков поясничного уровня / Сергей Зевахин. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. - 172 с.
13. Ильина И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учеб. пособие для СПО / И. В. Ильина. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 393 с.
14. Исакова Е.А. Нормативное определение понятий «медицинская реабилитация» и «санаторно — курортное лечение» / Е.А. Исакова // Научный форум. Сибирь. — 2017. — Т. 3. — № 1. С. 49.
15. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник. / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 280 с.
16. Котельников Г.П., Миронов С.П., Мирошниченко В.Ф. Травматология и ортопедия. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 400 с.
17. Лечебная физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 376 с.
18. Лумента, Х. Нейрохирургия. Европейское руководство. В 2 т. Т. 2 / Х. Лумента. - М.: Панфилова, 2013. - 360 с.

19. Марченко, О. К. Основы физической реабилитации / О.К. Марченко. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 528 с.
20. Мартынов Ю.С. Практикум по нервным болезням и нейрохирургии; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 124 с.
21. Миронова, Е. Н. Основы физической реабилитации / Е.Н. Миронова. - Москва: Огни, 2016. - 649 с.
22. Назаров, В.М. Неврология и нейрохирургия / В.М. Назаров. - М.: Academia, 2014. - 96 с.
23. Нейрохирургия: руководство. В 2 т. Т.2. Лекции, семинары, клинические разборы / Под ред. О.Н. Древалю. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 159 с.
24. Никифоров А. С., Коновалов А. Н., Гусев Е. И. Клиническая неврология. В 3 томах. Том 3 (часть1). Основы нейрохирургии; Медицина - Москва, 2012. - 600 с.
25. Попов С. Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов ВУЗов. – 3-е изд. доп., перераб. [Текст] / Попов С. Н. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 608 с.
26. Садов, Алексей Грыжа позвоночника. Лечение и профилактика / Алексей Садов. - М.: Питер, 2015. - 160 с.
27. Серова, Нина, Основы физической реабилитации и физиотерапии / Нина Серова. - М.: Флинта, 2017. - 845 с.
28. Сназин, Владимир Яковлевич Лечебная физическая культура при болях в спине и суставах / Сназин Владимир Яковлевич. - М.: Социальный проект, 2012. - 680 с.
29. Соснин В.В., Минникаева Н.В., Скотникова Л.Н., К вопросу о возможности реабилитации людей с нарушениями ода средствами ЛФК и многофункционального тренажера Бубновского // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 2.
30. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 688 с.
31. Янгулова Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений [Текст] / Янгулова Т. И. – Ростов на Дону: Феникс, 2010 – 175 с.