

Лечебная физическая культура как средство профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника у студентов

С.В. Тихонов, И.Г. Максимова, А.А. Соловьева

Санкт-Петербургское ГБПОУ «Медицинский колледж №2», Санкт-Петербург

e-mail: spbsolovieva@gmail.com

Сведения об авторах

1. Тихонов Сергей Витальевич, студент Санкт-Петербургское ГБПОУ «Медицинский колледж №2», специальность «Лечебное дело»
2. Максимова Ирэна Геннадьевна, преподаватель высшей категории, Санкт-Петербургское ГБПОУ «Медицинский колледж №2»
3. Соловьева Александра Александровна, преподаватель высшей категории, Санкт-Петербургское ГБПОУ «Медицинский колледж №2»

Резюме

В статье рассматривается организация профилактической работы остеохондроза шейного отдела позвоночника (ШОП) у студентов медицинского колледжа, приведены практические наблюдения среди студентов Санкт-Петербургского колледжа № 2 с целью разработки эффективных методов профилактики заболевания.

Ключевые слова: методы профилактики остеохондроза ШОП; комплекс ЛФК для ШОП, рекомендации по снятию напряжения в ШОП.

Для цитирования: Тихонов С.В., Максимова И.Г., Соловьева А.А. Лечебная физическая культура как средство профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника у студентов. Медицинская сестра. 2023; 25 (8): 36–39. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2023-08-08>

Prevention of osteochondrosis of the cervical spine in medical college students

S.V. Tikhonov, I.G. Maksimova, A.A. Solovyova

St. Petersburg State Budgetary Vocational Educational Institution «Medical College No. 2», St. Petersburg

e-mail: spbsolovieva@gmail.com

Information about the authors

1. Tikhonov Sergey Vitalievich, student St. Petersburg State Budgetary Professional Educational Institution “Medical College No. 2”, St. Petersburg, Specialty “General Medicine”
2. Maksimova Irena Gennadievna, teacher of the highest category St. Petersburg State Budgetary Professional Educational Institution “Medical College No. 2”
3. Solovyova Alexandra Alexandrovna, teacher of the highest category St. Petersburg State Budgetary Professional Educational Institution “Medical College No. 2”

Abstract

The article deals with the organization of preventive work of osteochondrosis of the cervical spine (COP) in students of medical college, practical observations among students of St. Petersburg College No. 2 are given in order to develop effective methods of disease prevention.

Key words: cervical spondylosis prevention methods, therapeutic exercises complex for cervical spondylosis, recommendations for relieving tension in cervical spondylosis.

For citation: Tikhonov S.V., Maksimova I.G., Solovyova A.A. Prevention of osteochondrosis of the cervical spine in medical college students. Meditsinskaya sestra (The Nurse). 2023; 25 (8): 36–39. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2023-08-08>

Актуальность темы

Остеохондроз — одно из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательной системы, оказывающее серьезное воздействие на качество жизни человека. Остеохондроз относится к деформирующим дорсопатиям, последний термин в переводе с латинского расшифровывается как «боли в спине». Среди молодежи, включая студентов медицинских колледжей, проблемы, связанные с шейным остеохондрозом, становятся все более актуальными. Долгие часы учебы, сидячий образ жизни, стресс и плохая осанка вносят свой вклад в развитие данного заболевания, непосредственно затрагивает здоровье будущих специалистов в сфере здравоохранения.

Цель и задачи работы

Исследование проведено с целью найти наиболее эффективные методы профилактики шейного остеохондроза у студентов медицинского колледжа.

Для достижения цели работы поставлены следующие задачи:

1. Провести анкетирование студентов медицинского колледжа для изучения их уровня знаний о данном заболевании и оценить их предрасположенность к заболеванию шейным остеохондрозом.
2. Изучить методики профилактики шейного остеохондроза в современной медицинской и научно-популярной литературе.
3. Дать рекомендации студентам медицинского колледжа по профилактике шейного остеохондроза.

Исследовательская часть. Анкетирование студентов. Изучение методик профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника

В актуальных клинических рекомендациях и литературе выделены следующие факторы развития остеохондроза шейного отдела позвоночника (ШОП) у студентов-медиков: сидячий образ жизни, длительное

время учебы, стресс и психоэмоциональные нагрузки, генетическая предрасположенность [1–3].

С 15 по 19 октября 2023 года в онлайн-формате прошло анкетирование студентов Медицинского колледжа №2 в Петербурге. Половина респондентов отметили, что проводят в сидячем положении более 6 часов в день. При этом более половины опрошенных или редко выполняют упражнения или вовсе не уделяют внимания физической активности. Несмотря на молодой возраст, 40% опрошенных уже имеют медицинские ограничения, связанные со здоровьем спины. Половина опрошенных оценивают свои знания в сфере профилактики остеохондроза как удовлетворительные и слабые.

Студентов попросили предложить варианты профилактики остеохондроза, и ряд опрошенных предложили приемы с недоказанной эффективностью (ношение корсетов, воротника Шанца), рекомендовали прием БАДов и медикаментов без назначения врачей. Ни один из опрошенных не упоминал выполнение рекомендованных медицинским работникам принципов безопасной организации труда.

По результатам изученных теоретических материалов и опроса необходимо констатировать, что просветительская работа среди студентов в сфере профилактики ШОП крайне важна. Высокий риск предрасположенности к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, обусловленный как образом жизни, так и учебной и профессиональной деятельностью, является важной предпосылкой к необходимости формирования у студентов системных знаний. Также значимым вкладом в здоровье и качество жизни будущих медицинских работников будет формирование понятных и доступных практических рекомендаций. По результатам исследования отечественной и зарубежной научной и популярной литературы, наибольшей эффективностью обладают меры, связанные с оптимизацией нагрузки на шейный отдел позвоночника (ШОП) в обычной жизни и выполнении специализированных физических упражнений.

Практические рекомендации

I. Правильная поза для сна

Чтобы избежать предрасположенности к остеохондрозу, необходимо знать, как правильно спать. Специалисты рекомендуют спать в следующих позах: на спине с полусогнутыми ногами, на боку, упираясь плечом в матрас, в позе зародыша — на боку с полусогнутыми ногами, при этом позвоночник максимально расслабляется. Хорошо расслабить мышцы во время сна, снизить боль поможет качественная ортопедическая подушка [4].

II. Рекомендации по организации рабочего места и работы сидя за столом с позиции здоровья спины

Локти полностью лежат на столе, колени под столом согнуты под прямым углом, находятся на одном уровне с бедрами. Линия спины и бедер также должна образовывать прямой угол. Шея прямая. Спина ровная, прикасается к спинке стула. Стопы полностью стоят на полу. Высота стола соответствует росту. Глубина сиденья составляет не более 4/5 длины бедер. Сидеть следует

с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Между краем стола и грудной клеткой сидящего должно быть расстояние, равное ширине кисти его руки [5–7].

III. Использование гаджетов

Ряд исследователей связывают остеохондроз с положением шеи, характерным для человека, смотрящего в экран своего мобильного телефона: большинство делает это, наклонив голову вниз, провоцирует смещение шеи и плеч вперед и, как следствие, спазм мышц шеи и плеч. Такой синдром получил название text neck (буквально «текстовая шея» или «шея, того, кто много времени проводит в чатах») [8]. В современном мире каждый четвертый использует телефон более 7 часов [9]. Профилактикой может служить контроль осанки и положения шеи при использовании гаджетов.

1. Старайтесь сохранять правильное положение шеи: когда смотрите на себя в зеркало, вы должны быть способны провести вертикальную линию от уха до плеча.

2. Не смотрите на экран гаджета сверху вниз, а поднимите его на уровень глаз. Удобная поза — положение сидя за столом с упором локтями на столешницу [10].

IV. Систематическое выполнение физических упражнений для профилактики заболеваний шейного отдела позвоночника

В данном разделе приведены 4 комплекса упражнений от разных авторов. Выполнение данных упражнений способствует снятию мышечного напряжения в области шеи и укреплению мышц шеи и верхней части спины.

Рекомендуется выполнить каждый из этих комплексов и подобрать наиболее комфортный для себя.

Комплекс ЛФК для профилактики остеохондроза ШОП по А.Ю. Шишониной

Основной этап комплекса ЛФК:

Все упражнения выполняют сидя на стуле, с ровной осанкой. Каждое упражнение рекомендуется выполнять по четыре раза.

«**Метроном**». Наклоните голову к правому плечу, зафиксируйте положение на 15–30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в другую сторону.

«**Пружина**». Опустите подбородок вниз, зафиксируйте положение на несколько секунд, а затем вытяните его вперед и слегка вверх (вновь зафиксируйте положение).

«**Гусь**». Шея выпрямлена, подбородок параллельно полу. Вытяните голову вперед (подбородок ровно), из этого положения поверните ее вправо и потянитесь подбородком к правому плечу. Зафиксируйте положение и вернитесь в ИП. Повторите в другую сторону.

«**Взгляд в небо**». И.П.: сидя на стуле, поверните голову вправо до максимально возможного положения, зафиксируйте положение на 30 секунд. Выполните упражнение в другую сторону

«**Рамка**». И.П. аналогично предыдущему, но включают в работу еще и плечевой пояс. Для этого положите ладонь правой руки на левое плечо (локоть параллельно полу), поверните голову вправо, держите напряжение 30 секунд. Поменяйте положение рук и повторите в другую сторону.