

Комунальний заклад вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради  
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи  
Кафедра фізичної реабілітації

## **МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

Консервативне лікування кили диску в поперековому відділі хребта  
засобами фізичної терапії

Виконала студентка групи ФТм-2  
спеціальності 227 Фізична терапія,  
ерготерапія

Шинкаренко Оксана Олександрівна

Керівник: Бандуріна К. В.

Рецензент: Шаповалова І. В.

Нормоконтроль: \_\_\_\_\_ А. С. Лаптева

Запоріжжя  
2020

## РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 62 с., 6 рис., 2 табл., 41 джерело, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – консервативне лікування кили диску хребта.

Мета роботи – проаналізувати вплив фізичних вправ на лікування хворих з килою диску в поперековому відділі хребта за допомогою силових тренувань.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення і систематизація наукової методичної літератури з досліджуваної проблеми; теоретичний аналіз спеціальної літератури, наукових досліджень, методичних рекомендацій, вивчення і узагальнення досвіду провідних фахівців з ФР; медико-біологічні методи: візуальна аналогова шкала болю, мануально-м'язове тестування; анкетування Oswestry Disability Index (ODI); експеримент; методи математичної статистики.

Не зважаючи на поліпшення умов життя та праці через гіподинамію та низьку культуру фізичної активності значна частина населення страждає від болів у спині та захворювання ОРА, серед яких кила диску.

В комплексному лікуванні провідне значення відіграють активні методи, в тому числі мікропроцесорні і комп'ютеризовані пристрої та системи, основою яких є фізична терапія за допомогою силових вправ.

**ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, МІЖХРЕБЦЕВИЙ ДИСК, КИЛА ДИСКУ,  
СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ**

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Щорічно 50–80% соціально активного населення (віком 25–60 років) періодично лікуються від больових відчуттів у спині. У структурі неврологічної захворюваності больові синдроми спини міцно утримують перше місце за поширеністю, за кількістю днів і випадків непрацездатності. Є дані, що у кожної п'ятої людини старше 30 років відзначаються дискогенні болі. До 30–55% випадків причиною больового синдрому є кили міжхребцевих дисків. Таким чином, актуальність проблеми терапії хворих з килами міжхребцевих дисків обумовлені високою частотою їх появи, тимчасової непрацездатності хворих, їх інвалідизації.

Основною функціональною одиницею хребта є «хребетний сегмент», що утворений двома сусідніми хребцями, міжхребцевим хрящовим диском, міжхребцевими суглобами, зв'язковим апаратом і м'язами. Міжхребцеві диски (МХД) виконують функцію свого роду буфера, амортизатора між сусідніми хребцями.

Причини виникнення дискогенних патологій хребта різноманітні: вроджені дефекти хребта, зниження рухової активності хребта, хронічні або одноразові, але надмірні перевантаження хребта, травми внаслідок перевантажень, ударів, падінь, переохолодження, інфекції, а також стреси, що послаблюють захисні сили організму, гормональні порушення і генетичні дефекти.

На думку Н. С. Косинської, дегенеративне ураження – це прискорене зношування, передчасне старіння кістково-суглобового апарату, яке може бути локальним або генералізованим [19].

Зарубіжні автори дають своє розуміння проблеми. А. Freemont визначив дегенерацію, як патологію в результаті механічного пошкодження, яке закінчується морфологічними і гістологічними змінами [39]. J. Lotz як мляву адаптацію до гравітаційної навантаженні, що супроводжується

утрудненим відновленням [41]. Згідно з визначенням М. Adams дегенерація міжхребцевих дисків – це опосередкована відповідь на прогресуючу структурну неспроможність, що відхиляється від норми [38].

Вивчення літератури показало, що на даний час розробка проблеми терапії хворих з килою диску належить до найбільш важливих сучасних напрямків наукових досліджень. У зв'язку з цим актуальним є питання розробки та впровадження засобів фізичної терапії для осіб з дискогенною патологією поперекового відділу хребта.

Нині при лікуванні хворих з килами міжхребцевих дисків перевага надається консервативним методикам. У випадку, коли міжхребцеві кили не піддаються консервативному лікуванню, застосовують оперативне втручання. Фізична терапія посідає одне з найважливіших місць у відновному лікуванні осіб з дискогенною патологією хребта, оскільки використання засобів фізичної терапії дає можливість усунути не лише наслідки захворювання, але й вплинути на його причини, що актуалізує вивчення теми дослідження.

**Об'єкт дослідження** – фізична терапія хворих з килою диску.

**Предметом дослідження** є фізична терапія хворих з килою диску в поперековому відділі хребта за допомогою силових тренувань.

**Мета дослідження** полягає в проведенні аналізу особливостей сучасних підходів до фізичної терапії хворих з килою диску в поперековому відділі хребта за допомогою силових тренувань.

**Завдання дослідження:**

1) на основі аналізу літературних джерел розкрити особливості підходів до вивчення дегенеративно-дистрофічних уражень міжхребцевих дисків;

2) дослідити специфіку використання силових тренувань у фізичній терапії хворих з килою диску;

3) обґрунтувати загальну характеристику проведення експериментального дослідження лікування кили диску в поперековому відділі засобами фізичної терапії;

4) встановити ефективність розробленої програми фізичної терапії шляхом аналізу отриманих результатів проведеного експериментального дослідження.

Основними методами дослідження стали аналіз і узагальнення наукової методичної літератури з досліджуваної проблеми; медико-біологічні методи дослідження (метод суб'єктивної оцінки болю за допомогою візуальної аналогової шкали болю (ВАШ, мм), візуальної аналогової шкали болю (ВАШ, мм); анкетування Oswestry Disability Index (ODI) для оцінки ступеня порушення життєдіяльності, обумовленого патологією хребта; мануально-м'язове тестування; експеримент; методи математичної статистики.

Вивчення літературних даних дозволяє з'ясувати стан питання про сучасні погляди на систему досліджень, вибрати методологічну основу та шляхи організації дослідження для виявлення впливу різних методів фізичної терапії на стан хворих з дегенеративно-дистрофічними змінами хребта, встановити актуальність низки проблем з питань проведення терапевтичних втручань для хворих з досліджуваною патологією.

У процесі аналітичного огляду основна увага приділяється проблемам застосування силових вправ фізичної терапії та їх впливу на стан хворих з килою диску. Узагальнення досліджуваної теми і систематизація даних сприяло формуванню та конкретизації завдань дослідження.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати магістерського дослідження доповідалися на I Міжнародній науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір» (Запоріжжя, 2020).

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (41 найменування), двох додатків. Загальний обсяг роботи – 62 сторінки, із них – 53 сторінки основного тексту.

## ВИСНОВКИ

Значна частина захворювань населення пов'язана з хворобами хребта, м'язів спини і нервово-зв'язкового апарату хребта. За останніми даними майже третина населення у віці від 20 років скаржаться на періодичні та інтенсивні болі у спині, що згодом ускладнюється появою дегенеративно–дистрофічних уражень хребта і як наслідок серйозних захворювань, а згодом навіть до інвалідизації.

Не зважаючи на поліпшення умов життя та праці через гіподинамію та низьку культуру фізичної активності значна частина населення страждає від болів у спині та захворювання ОПР, серед яких кила диску.

На основі аналізу літературних джерел встановлено, що існує низка теорій етіології дегенеративно–дистрофічних захворювань ОРА, які розглядають в якості причин розвитку дегенеративних уражень різні фактори: інволюційна, гормональна, судинна, інфекційна, інфекційно–алергічна, механічна, аномальна, функціональна, спадкова. Проте доцільно говорити саме про багатофакторну природу дискогенних патологій. Відповідно під килою диску розуміють захворювання, що супроводжуються болем у спині, який локалізується на різних рівнях та призводить до обмеження фізичної активності людини.

Дослідження специфіки використання силових тренувань у фізичній терапії хворих з килою диску базувалося на вивченні основних засобів і методів сучасної фізичної терапії. З'ясувалося, що застосування саме немедикаментозних методів лікування таких, як лікувальна гімнастика, силові тренування, масаж, мануальна терапія є доцільними і дієвими у профілактиці, лікуванні й фізичній терапії пацієнтів з килою диску. У комплексному лікуванні провідне значення відіграють активні методи, в тому числі мікропроцесорні і комп'ютеризовані пристрої та системи, основою яких є фізична терапія з використанням силових вправ.

Було розроблено та запропоновано пацієнтам медичного центру лікаря Бубновського дві програми фізичної терапії – звичайна та розширена. За звичайною програмою займалися пацієнти основної групи, за розширеною пацієнти контрольної.

Основна програма фізичної терапії включала: блок силових тренувань; блок суглобової адаптивної гімнастики за С. Бубновським; блок вправ з еспандерами для фітнесу «Power Bands»; комплекс фізичних вправ з резиновим амортизатором (стрічкою). У розширеній програмі додатковим компонентом був комплексний масаж поперекового відділу хребта та м'язів нижніх кінцівок.

Результати показників мануально-м'язового тестування дозволили визначити, що на початку фізичної терапії у пацієнті основною та контрольної групи відзначалося приблизно однакове зниження показників в порівнянні з нормою. Показники оцінки рівня болю та оцінки ступеня порушення життєдіяльності у обох групах були також приблизно однаковими.

За результатами проведеного експериментального дослідження було встановлено, що розроблена розширена програма фізичної терапії, є більш ефективною, ніж основна. Пацієнти контрольної групи одержали кращі показники за шкалою ВАШ та покращення життєдіяльності, покращилась сила тестованих м'язів в основній групі у порівнянні з основною групою.