



Министерство социального развития Саратовской области
государственное бюджетное учреждение Саратовской области
«Областной реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»

**Информационно-методический
ресурсный центр**



Памятка для родителей

ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ



Саратов

2017



Здравствуйте, дорогие друзья!

ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА

Остеохондроз - это изменение, свидетельствующее о дистрофическом поражении кости (остео) и хряща (хондро). Остеохондроз поражает все отделы позвоночника: шейный, грудной, пояснично-крестцовый. Наиболее ярко клиническая картина отмечается в самых подвижных - шейном и поясничном отделе позвоночника. Причины остеохондроза у детей: нагрузка на позвоночник, сидячий образ жизни, генетический фактор, травмы, сколиоз. Остеохондроз всегда начинается с изменения хряща. Дистрофические изменения хряща приводят к его атрофии, истончению, изменению буферных свойств - это, в свою очередь, приводит к увеличению нагрузки на граничащую с ним кость. Позвонок оказывается перегруженным. Под влиянием хронического раздражения начинается разрастание костной ткани позвонка, т.е. образуются краевые остеофиты. Уменьшается высота межпозвоночного пространства. В основе остеохондроза лежит изнашивание межпозвоночных дисков. Диски осуществляют гибкость и способность к амортизации при нагрузках.

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Картина отмечается многообразием симптомов. Ведущий синдром - боль. Боль носит интенсивный, жгучий, острый характер. Усиливается при кашле, чихании, натуживании, при наклоне головы в здоровую сторону. Боли в области плечевого сустава ноющие, реже - острые, беспокоят чаще ночью, отдают в руку или область шеи, происходит ограничение объема движений в плечевом суставе. Сами патологические изменения в плечевом суставе отсутствуют. Присутствуют постоянные головные боли и вестибулярные нарушения (головокружение, шаткая походка).

ОСТЕОХОНДРОЗ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ характеризуется болями в подложечной области и животе.

ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Может возникать остро, в момент физического напряжения или при неловком движении. Боль острая, жгучая, простреливающая. Больной «застывает» в том положении, в котором возникла боль. При хроническом течении боли нарастают постепенно, в течение нескольких дней. Боли ноющие, усиливающиеся при движении, кашле, чихании. Возможно снижение тонуса и мышечной силы в конечности, ослабление или выпадение рефлексов, парестезии (ощущение в виде покалывания, чувство ползания мурашек). В последующем присоединяются двигательные

расстройства, которые выражаются в парезах, атрофии мышц голени и возможны нарушение функции тазовых органов.

ПРОФИЛАКТИКА ОБОСТРЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ У ДЕТЕЙ:

- 1) Следить за правильной осанкой.
- 2) Стараться не поднимать тяжелых пред-метов. Если это необходимо, то поднимать их нужно присев, а не наклонившись.
- 3) Заниматься лечебной физкультурой, плаванием.
- 4) Избегать антифизиологических поз. Монитор компьютера должен находиться на уровне глаз. Это поможет избежать скручивания шейного отдела и быстрого утомления мышц шеи.
- 5) Контролировать массу тела (ожирение).
- 6) Принимать массаж несколько раз в год.
- 7) Снизить до минимума ассиметричные нагрузки на позвоночник.
- 8) Чаще висеть на турнике.

При остеохондрозе детям противопоказаны резкие движения, прыжковые упражнения, переохлаждение.

Уважаемые родители! Предлагаем комплексы упражнений при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела у детей. Перед выполнением этих комплексов необходимо посоветоваться с врачом.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Для страдающих заболеваниями поясничного и крестцового отделов позвоночника с целью тренировки мышц туловища, укрепления позвоночника, улучшения его функций рекомендуют специальные упражнения. Комплексы 1-3 применяют как при хронических, так и при острых формах заболеваний пояснично-крестцового отдела позвоночника, комплекс 4 - только при хронических формах и после исчезновения болей в остром периоде.

КОМПЛЕКС 1

Упражнение 1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты; не задерживая дыхания, напрягать мышцы живота 10-15 раз. В случае возникновения болезненных ощущений упражнение можно облегчить, положив согнутые ноги в сторону.

Упражнение 2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Приподнять туловище на 10 секунд, затем возвратиться в исходное положение на 5-10 секунд (рис. 1).



Упражнение повторить 10-15 раз. При болезненных ощущениях выполнение упражнения прекратить.

Упражнение 3. Лежа на спине, немного согнуть ноги. Правую руку вытянуть вперед и положить кисть на левое колено, согнув левую ногу; с усилием опереться о колено правой рукой и задержаться на 10 секунд (рис. 2а).



Отдохнуть 10-15 секунд. Упражнение повторить 10 раз, после чего поменять позу, положив левую руку на правое колено и снова повторить его 10 раз (рис. 2б).



Во время отдыха, лежа на спине, расслабить мышцы туловища и конечностей.

КОМПЛЕКС 2

Упражнение 1. Лежа на полу, согнуть немного ноги, затем положить их направо от туловища и одновременно повернуть голову и верхнюю часть туловища влево; сделать несколько небольших "качающихся" поворотов (рис. 3а).



Затем переложить ноги налево от туловища и одновременно повернуть голову и верхнюю часть туловища направо; также сделать легкие "качающиеся" повороты (рис. 3б). Упражнение повторить 10 раз.



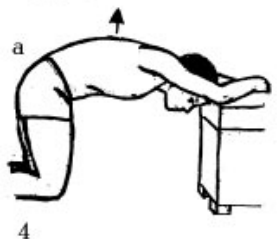
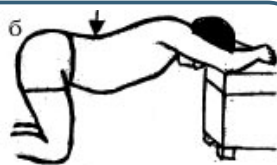
Если упражнение дается с трудом, то поворачивать только ноги, не отрывая лопаток от пола и не поворачивая головы и верхней части туловища в противоположную сторону (рис. 3в).



Упражнение 2. Стоя на коленях перед опорой (столик, тумбочка), положить на нее голову и руки, затем, как можно выше поднять спину на несколько секунд (рис. 4а) и прогнуть ее вниз (рис. 4б). Повторить 10 раз.

Упражнение 3. Исходное положение такое же, как в упражнении 2, или стоя на четвереньках. Спину максимально отвести налево, затем направо (рис. 5). Повторить 5-10 раз. Движения выполнять медленно.

При появлении болезненных ощущений выполнение упражнения прекратить.



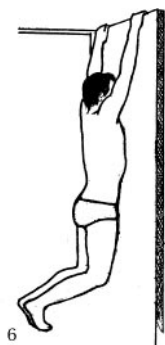
4



5

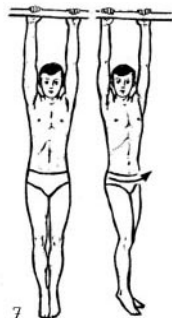
КОМПЛЕКС 3

Упражнение 1. Стоя перед открытой дверью, зафиксированной клином, ухватиться руками за ее верхний край и, согнув колени, повиснуть на прямых руках не меньше, чем на 1 минуту (рис. 6). Отдохнуть 10 минут. Упражнение повторять 2-3 раза в день.



6

Упражнение 2. Повиснув на прямых руках на перекладине, осторожно попеременно поворачивать тело направо и налево (рис. 7). Тело должно быть максимально расслабленным: не следует напрягать шею, плечевой пояс и спину. Продолжительность каждого упражнения 1-3 минуты. Упражнение повторять несколько раз в день.



7

КОМПЛЕКС 4



Упражнение 1. Сидя на полу, одну ногу вытянуть перед собой, а другую, согнув в колене, отставить в сторону. Наклониться вперед к вытянутой ноге, стараясь достать стопу руками (рис. 8). Упражнение повторить 10 раз, затем поменять положение ног и проделать его снова.



Упражнение 2. Стоя боком к столу, опереться на него одной рукой. Ближнюю к столу ногу поставить вперед, другую - назад, колени слегка согнуть. С напряжением согнуть поставленную вперед ногу, одновременно отклонив верхнюю часть туловища назад. Потянуть мышцы примерно 10 раз (рис. 9). Поменять ноги местами и потянуться 10 раз в новом положении.

Лечение остеохондроза у детей - дело кропотливое, для каждого свой способ лечения и определить его может только врач.

Желаю удачи! До новых встреч!





Памятка для родителей подготовлена врачом ЛФК стационарного отделения
ГБУ СО «ОРЦ» *Жуковской Е.Л.*

Оформлено методистом и специалистом по социальной работе информационно-методического ресурсного центра ГБУ СО «ОРЦ» *Кутузовой Е.Ю., Бузиловой М.А.*

Одобрено к выпуску медико-социально-педагогическим Советом ГБУ СО «ОРЦ»
(протокол № 5 от 24.05.2017 года).