

ПРОГРАМА ПО ОЗДОРОВЛЕННЮ ХРЕБТА

Сергійчук І.М., Луцький інститут розвитку людини «Україна»

Анотація. У статті розглядаються загальні підходи до вивчення різноманітних причин виникнення захворювань хребта. Детально досліджені, доповнені та уточнені фізичні вправи для корекції хребта, зокрема досить широко описано про новостворений «тренажер-масажер».

Ключові слова: фізичні вправи, хребет, м'язи, зв'язки, міжхребцеві диски, тренажер-масажер.

Вступ. «Питання здоров'я та запобігання хвороб було актуальним для людини на всіх історичних етапах. Однак умовно можна виділити всього два основні напрямки відновлення порушеного здоров'я: перший — за допомогою ліків, другий — за допомогою мобілізації природних захисних сил організму. Як свідчить багатовіковий досвід так званої «народної медицини» різних країн, існує декілька основних шляхів реалізації другого напрямку. Насамперед це регулярні заняття фізичними вправами, життя у єдності з природними силами і дотримання правил гігієни та здорового способу життя» [1, 35].

Мета наукової роботи. Розробити нові і доповнити раніше створені фізичні вправи для покращення корекції хребта, а також теоретично обґрунтувати та застосувати на практиці. Визначити вплив фізичних вправ на покращення стану здоров'я людини.

Основні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;
- метод вивчення літературних джерел і документальний аналіз матеріалів.

Актуальність роботи. У людському житті склалась проблемна ситуація, сутність якої полягає у невідповідальності між рівнем соціальних вимог і рівнем фізичної підготовленості та здоров'я людей. Ставлення хворих до заняття фізичною культурою в подальшому житті залежить від якості й бажання виконання фізичних вправ для покращеної корекції хребта. Наші попередні дослідження показали, що ретельні та наполегливі заняття певними фізичними вправами і залучення до роботи із «тренажером-масажером» позитивно впливають на стан здоров'я хворого. Завдяки чому можливі й непоодинокі випадки остаточного одужання, не докладаючи великих зусиль.

Новизна наукової розвідки полягає у тому, що вперше в Україні було сконструйовано лікувально-профілактичний «Протиостеохондрозний тренажер-масажер», а також продовжено ряд нових лікувальних фізичних вправ.

Виклад основного матеріалу. Не секрет, що в останні роки показники здоров'я населення погіршуються. Валеологами України та Росії вивчався стан адаптаційних резервів у різних вікових групах. Було з'ясовано, що найменші адаптаційні ресурси мають діти 5—10 років. Це у великій мірі пов'язано з малорухливим способом життя, який ведуть наші діти. Тривале вимушене положення за шкільною партою, виконання домашнього завдання, а у вільний час комп'ютерні ігри та телебачення — не дають динамічного фізичного навантаження на організм. Саме від неправильного способу життя хребет стає твердим і деформується. Хребці та диски між хребцями руйнуються через відсутність фізичних вправ і поганої циркуляції крові в сусідніх тканинах.

Є вислів: «Рух — це життя». У Радянському союзі велася активна боротьба за фізично здорове населення. На кафедрах спортивної медицини вивчалось питання «боргу руху» у дітей. Під час тривалого сидіння нагромаджується «борг рухової активності», цей стан схожий на «кисневий борг», коли людина біжить або виконує інше важке фізичне навантаження, то після його закінчення дихання відновлюється не зразу, а після ліквідації нестачі кисню в тканинах. Дітей, які намагаються задовольнити свій борг рухової активності на перервах, вчителі зупиняють, оскільки така поведінка є порушенням шкільної дисципліни. Внаслідок такого способу життя організм перебудовується на режим «вічного спокою» [5; 1, 3].

Застерігаючи себе від інтенсивних рухів, зберігаючи годинами так званий зручний спосіб, діти ослаблюють собі хребет. Навіть заняття фізкультурою, якщо воно регулярне, а тим більше спеціальні види спорту, не застерігають від захворювань хребта.

Фраза «Ох, як болить спина!» звучить уже протягом багатьох століть у всіх частинах світу з тих пір, відколи людина навчилася стояти на двох ногах. З раннього дитинства людина повторює весь процес еволюції — повзає, шкутильгає, ходить, бігає, але все життя вона повинна стежити за своєю поставою, щоб уникнути болю в спині й інших пов'язаних з цим захворюваннях.

Хребет відіграє важливу роль у здоров'ї людини. Фізична витривалість головним чином залежить від стану хребта. Найкращий стан людського тіла, коли воно здорове, а кожен м'яз і орган функціонують нормально.

Якщо коротко підсумувати роль хребта в організмі, то можна сказати наступне: хребет — це основа скелета, він надає тілу потрібної форми. Вважається, що причиною багатьох хвороб є ненормальний стан хребта, наприклад неправильна постава. Різкі поштовхи та навантаження можуть викликати зрушення хребців і защемлення нерва, що відходить від спинного мозку, а це призведе до порушень того органа, що керується відповідним нервом.

Хребет, як ніяка інша частина тіла, дуже швидко реагує на нашу до нього увагу. Ми довго вивчали хребет, щоб з'ясувати, які ж саме вправи найбільш корисні для нього. І дійшли висновку.

Будову людини можна порівняти з будинком, де таз виконує функцію фундаменту, а хребет — стін. Якщо фундамент дав тріщину — починають руйнуватися стіни. Те ж саме стосується й хребта. Із раннього віку і до старості необхідно робити все для зміцнення кісток, суглобів, тазу й збереження гнучкості хребта. Для досягнення цієї мети ми рекомендуємо комплекс корекційних, діагностичних, профілактичних та загальних фізичних вправ. Вони прості й доступні для виконання в будь-якому віці.

Вправа 1. Встаємо зранку з ліжка, робимо глибокий вдих, видих, перевіряємо стан шийно-грудного відділу хребта. Для цього потрібно привітатися рука за руку із собою.

Методика виконання: стоячи, намагаємось зімкнути руки за спиною (в замок). Правую рукою через праве плече дістати ліву та навпаки — лівою рукою через ліве плече дотягнутися до правої. Максимально фіксуємо це положення. І так повторюємо щонайменше 9 разів. Бажано виконувати тричі на день. При щоденному виконанні цієї вправи Ви позбудетесь терпкості рук та болю в плечових суглобах.

Під час сну не рекомендовано класти руки під голову.



Фото 1.1



Фото 1.2

Вправа 2. Перш ніж приступити до виконання цієї вправи, зробіть витягнення хребта на перекладині, яка повинна відповідати вашому зросту. Витягнення розпочинати з 10—15 с. Чоловікам посту-

пово дійти до 1 хв., а жінкам — до 30 с. Виконувати 2—3 рази на день.

Для виконання трьох наступних вправ, придбайте дерев'яну палицю (бажано з ліщини) завдовжки 1м 60 см — 1м 80 см.

Методика виконання: стоячи ноги нарізно, палицю тримаємо за спиною на рівні попереку, руки випрямлені долонями вперед. Прокручуємо палицю через верх вперед, руки стараємось звести одна до одної по ширині палиці, а далі максимально розводимо руки та по чергово переступаємо ногами. Випрямляємось, затримуємо дихання на вдосі на 7 с. і виконуємо все у зворотньому порядку.

Про дітей, які не можуть виконати цієї вправи, можна стверджувати, що у них слабка рухливість суглобів плечового поясу, грудного та поперекового відділів хребта.



Фото 2.1



Фото 2.2

Вправа 3. Стоїмо на підлозі у вузькій стійці. Вказівним пальцем лівої руки, що відведена в сторону під прямим кутом, візьміться за кінець палиці, тримаючи її горизонтально. Проверніть голову праворуч. Зафіксуйте палицю правою рукою на рівні кінчика носа. Таким чином виміряєте висоту прогинання. Далі ліву руку підтягуємо до правої, повертаємо палицю вгору у вертикальне положення, тим самим тримаючи її обома руками біля носа. Прогніться назад та намагайтеся вільним кінцем торкнутися підлоги.



Фото 3.1



Фото 3.2

У цій вправі найбільш задіяний шийно-грудний відділ хребта. Якщо виконаєте її, то можете бути спокійні за свій хребет і не боятися шийно-грудного остеохондрозу. Звичайно, не потрібно сподіватися, що виїде відразу, особливо якщо Ви — людина похилого віку, але відводьте на це хоча б одну хвилину щоранку. Зробіть кілька спроб — і буде щоразу краще.

Вправа 4. Присідаємо, кінець палиці впираємо в стіну (знизу від підлоги) під кутом 45° . Одна рука (випрямлена) фіксує нижню частину палиці, а інша зігнута в лікті тримає верхню. Робимо поворот тулуба, прокрутившись під палицею на 360° .

Звичайно, це складна вправа, тому не у кожного буде виходити. Наберіться терпіння та щоденно працюйте над собою, адже при виконанні цієї вправи добре укріпляються усі відділи хребта.



Фото 4.1

Фото 4.2

Вправа 5. Цю вправу рекомендовано виконувати після фізичного навантаження, перебування у вимушеній позі (робота за комп'ютером, водії і т.д.)

Методика виконання: лягти на спину, руки підняти догори. Виконуємо два повороти тулуба в ліву сторону і два повороти у зворотньому напрямку.

Ця вправа покращує еластичність хребта, роботу дихальних органів і вестибулярного апарату. Її запозичено зі спостережень за свійськими тваринами (кіньми). У народі говорять: «Якщо кінь не може покачатись, його потрібно лікувати».



Фото 5.1

Фото 5.2

Вправа 6. Для укріплення зв'язкового апарату, корекції хребта та суглобів, рекомендовано перед сном виконувати вправу «Ванька-Встанька», перед цим роблячи витяжіння до 1 хв.

Методика виконання: лягти на спину, при цьому ноги згинаємо в колінах і охоплюємо їх руками (в замок). Голову притискаємо до грудей, згруппувавшись, покачуємо тулуб вперед-назад. Перший день покачуватись 4—5 разів, далі збільшувати навантаження відповідно до самопочуття. Після проведення вправи обов'язково потрібно зробити витяжіння на перекладені.



Фото 6.1

Фото 6.2

Вправа 7. Таку вправу корисно робити, щоб позбутися втоми, напруження у спині.

Методика виконання: лягаємо на спину, притискаємо руки до тулуба. Глибоко вдихаючи, руки піднімаємо вгору, максимально потягуємося та намагаємося затримати подих на 7 с. При вдосі носки відтягнуті, а при видосі носки тягнемо на себе.



Фото 7.1

Фото 7.2

До ряду цих вправ можна залучити також вправи на масажері-тренажері (якщо є можливість).

Він проілюстрований на фото. Так, на фото 1 дано його вигляд збоку, на фото 2 — вигляд зверху, на фото 3 — тренажер-масажер ілюстрований у користуванні.

Тренажером-масажером користуються таким чином:

Установку опори для ніг регулюють попередньо з врахуванням росту людини, що тренуватиметься. Після чого вибирають потрібної пружності еспандери. Людина сідає на сидіння, спираючись на опору спиною, а ногами на упор, здійснює масажні рухи спиною на втулках опори для спини. Завдяки тому, що під верхнім шаром (рейками) розміщений еластичний шар, спина людини щільно примикає до втулок, при цьому, тримаючись руками за виступи рами, людина обирає зручне для неї положення спини. Для тренування грудних м'язів використовують заздалегідь обрані (за потрібною пружністю) еспандери, підтягуючи останні та зводячи і розводячи руки.

Цей пристрій, спрямований для діагностики та лікування початкової стадії остеохондрозу. Барабан цього пристрою сконструйовано під фізіологічний вигин хребта. Він дозволяє відстежувати рівень зниження-розгинання хребта (флексії) від фізіологічного, тим самим покращити еластичність хребтових сегментів та самокорекцію міжхребцевих дисків. Також тренажер укріплює черевний прес та в цілому м'язовий корсет людини.

Тренажер-масажер, належить до фізкультурно-оздоровчої техніки та може бути використаний для тренування, масажу і реабілітації різних груп м'язів людини в спортивних закладах, а також у домашніх умовах.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчаючи вплив цих рухів на хребет, ми спостерігали за сотнями дітей. Тепер більшість з них досягли вражаючих успіхів, займаючись за нашою методикою. Позитивні результати з'явилися вже через декілька тижнів і навіть через декілька днів регулярних занять.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Ці вправи допоможуть відновити функції хребта незалежно від віку. Вони здатні оздоровити весь організм, оскільки тренуючи хребет, ми створюємо умови для захисту від проблем, що пов'язані із нервами спинного мозку, які керують різними органами.

Тренуючи та розтягуючи хребет, ви в той же час укріплюєте м'язи і зв'язки, які будуть підтримувати хребет у видовженому стані. Все це сформує правильну поставу.

Ваш організм буде стимулювати циркуляцію крові і передачу нервової енергії. Всі внутрішні органи зміцняться, коли зменшиться тиск на керуючі нерви, дихання стане глибшим і всі клітини отримають більше кисню.

Як ви вже зрозуміли, виконання всього комплексу вправ не займе у вас багато часу і не призведе до надмірної втоми. Рухів, які ми виконуємо у повсякденному житті недостатньо для підтримки хребта в гнучкому та видовженому стані.

Висновки

Міцність будь-якого хребта залежить від того матеріалу, з якого він створений і від тих фізичних навантажень, яким він піддавався протягом усьо-

го життя, незалежно від кількості прожитих років. І ніщо не впливає на здоров'я, енергію і життєдіяльність школяра так, як стан його хребта.

Як було сказано вище, стан стовбура хребта впливає на всі життєві процеси. От чому вправи для хребта можуть покращити його функціональний стан, та продовжити саме життя, зробивши його повноцінним і радісним.

Список літератури

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. — М., 2002. — 590 с.
2. Брегг, Поль С. Нервова сила: як зробити її могутньою, Ваше волосся та ваше здоров'я / Поль С. Брегг. Поліпшення зору за системою Брегга / Патриція Брег. — К., 1995. — 90с.
3. Вячеслав Евминов. Профилактика и лечения болезней позвоночника с использованием «профилактиктора Евминова» по методике автора. — К., 2002. — 96 с.
4. Поль С. Брегг. Программа по оздоровлению позвоночника. — СПб., 2002. — 160 с.
5. Кошель Ф. Уроки физкультуры, шляхи вдосконалення. — www.lutskzdorov.org.ua

Надійшла до редакції 03.04.2009

Сергийчук И. Программа по оздоровлению позвоночника.

В статье рассматриваются общие подходы к изучению разных причин возникновения болезней позвоночника. Тщательно исследованы, дополнены и уточнены физические упражнения для коррекции позвоночника. Непосредственно очень широко описано о новосозданом «тренажере-массажере».

Ключевые слова: физические упражнения, позвоночник, мышцы, связки, межпозвоночные диски, тренажер-массажер.

Serhiichuk I.M. Spinal Column Recovery Program for Schoolchildren.

The article deals with the general approaches of studying various spinal column diseases. Training exercises for spinal column correction are investigated, enlarged and specified in detail. A newly — made training massage simulator is described.

Key words: training exercises, spinal column, muscles, training massage simulator, ligament, discs.