

# ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЙ В СПИНЕ У ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

*Р.А. Грера, аспирант*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Беларусь*

*Е.П. Врублевский, д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и  
методики физической культуры*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Беларусь и Зеленогурский университет, Польша*

*Аннотация.* В статье представлены причины возникновения болей в спине у женщин различного возраста и определены меры профилактики боли в спине у женщин. Несмотря на то, что причины болей в нижнем отделе позвоночного многообразны, их устранение возможно с помощью лечебных упражнений и некоторых электрических приборов.

*Ключевые слова:* женщины, боли в спине, позвоночник, профилактические программы.

**Введение.** Позвоночник – это основа опорно-двигательной системы человека. Он состоит из позвонков, между которыми находятся межпозвонковые диски (МПД). Два соединенные межпозвонковым диском позвонка образует позвоночно-двигательный сегмент или позвонковый

сустав. МПД обеспечивают подвижность позвоночника, его упругость, эластичность. С возрастом, или впоследствии чрезмерных физических нагрузок у МПД образуется трещина и студенистое ядро выбухает в нее. Происходит формирование грыжи диска. Когда грыжа МПД приобретает значительные размеры, происходит сдавливание корешка нерва (радикулопатия), сосудов (радикулоишемия), мозга (миелоишемия).

Необходимо обращать особое внимание на боли в нижнем отделе позвоночника, которые появляются в поясничном отделе позвоночника и имеют различные причины, такие как: вредные привычки, плохая осанка. Данные проблемы на более позднем этапе могут привести к серьезным проблемам в осанке человека и к серьезным болям в нижней части спины. Поэтому очень важно следовать профилактическим программам и приобретать правильную осанку, обращать внимание на окружающие факторы, влияющие на осанку, как в профессиональной деятельности (чрезмерная усталость и плохое питание), так и на эмоциональное и психологическое состояние.

Исследования подтверждают, что хорошая осанка улучшает функциональное состояние органов организма и также уменьшает давление на рабочие мышцы спины, что смягчает усталость. И напротив, плохая осанка оказывает отрицательное влияние на здоровье человека, практически все системы и органы организма страдают при плохой осанке. **Задачи исследования.** 1. Выявить и классифицировать причины возникновения боли в спине у женщин различного возраста. 2. Разработать меры профилактики боли в спине у женщин.

**Методы и организация исследования.** Для исследования выбирались пациентки (n=78) с жалобами на боли в спине, посещающие отделение физиотерапии в больнице «Аби салим» (Ливия). Пациентки определялись выборочным методом, а их возраст составлял от 30 до 48 лет.

Были изучены истории болезней пациенток и причины появления болей в нижнем отделе позвоночника. Эти причины и их процентное соотношение отражены в таблице и на рисунке.

Таблица. Причины появления болей в нижнем отделе позвоночника у женщин

Причина болей	Количество больных	Процентное соотношение
Различные травмы	15	20%
Чрезмерный поясничный изгиб	18	24%
Наследственные факторы	13	17,33%
Профессия (сидячая)	16	21,33%
Обувь (высокий каблук)	7	9,33%
Психологическое состояние	4	5,33%
Менструальный цикл	1	1,33%

Иные причины	1	1,33%
--------------	---	-------

**Результаты.** Причины развития ранних остеохондрозов связаны со сколиозом, нарушениями осанки, плоскостопием и другими деформациями стоп, разницей в длине нижних конечностей, излишней нагрузкой на позвоночник, наследственной предрасположенностью, травмами (переломы, смещения позвонков), растяжения связок, заболеваниями крупных суставов, слабым мышечным корсетом. Также, предрасположены к остеохондрозам курильщики (никотин разрушает молекулу кальция), любители кофе и газированных напитков (кофе и газированные напитки вымывают кальций из костей).

Несмотря на то, что причины болей в нижнем отделе позвоночного многообразны, их устранение возможно с помощью лечебных упражнений и некоторых электрических приборов.

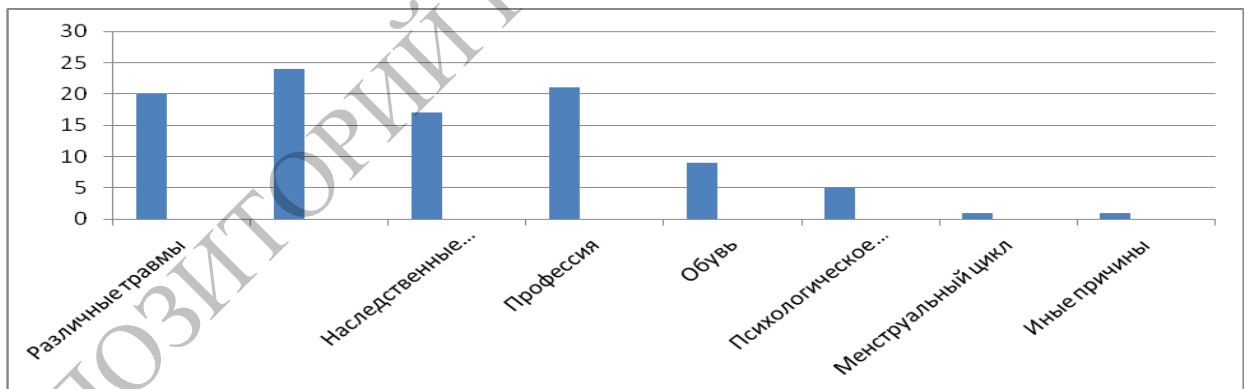


Рис. Причины появления болей в нижнем отделе позвоночника у женщин

(в %)

**Обсуждение.** Необходимо обращать особое внимание на лечение всех причин возникновения боль в спине различными способами для сохранения хорошей осанки, приобретения должной физической формы и подвижности позвоночника, а также баланса между рабочими мышцами организма и, особо, между рабочими группами спины. Следует укреплять мышцы спины различными физическими упражнениями, учиться правильно поднимать тяжести и оптимально удобно, с точки зрения нагрузки на мышечный корсет, сидеть за рабочим столом и компьютером.

Очень важно следовать профилактическим программам и приобретать правильную осанку, обращать внимание на окружающие факторы, влияющие на неё, как в профессиональной деятельности (чрезмерная усталость и плохое питание), так и при различном эмоциональном и психологическом состоянии.

**Контактная информация:** [vru-evg@yandex.ru](mailto:vru-evg@yandex.ru)