

ТИПОЛОГИЯ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ У ЖЕНЩИН БОЛЕЙ В СПИНЕ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

УДК/UDC 796.01:612

Поступила в редакцию 03.02.2017 г.

Аспирант **Рида Масуд¹**

Доктор педагогических наук, профессор **Е.П. Врублевский¹**

¹Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Ключевые слова: спина, боли, осанка, профилактика.

Введение. Позвоночник – это основа опорно-двигательной системы человека. Он состоит из позвонков, между которыми находятся межпозвонковые диски (МПД). Два соединенных межпозвонковым диском позвонка образуют позвоночно-двигательный сегмент, или позвонковый сустав. МПД обеспечивают подвижность позвоночника, его упругость, эластичность. С возрастом или вследствие чрезмерных физических нагрузок у МПД образуется трещина и начинается формироваться грыжа диска. Когда последняя приобретает значительные размеры, происходит сдавливание корешка нерва (радикулопатия), сосудов (радикулоишемия), мозга (миелоишемия).

Исследования подтверждают, что хорошая осанка улучшает функциональное состояние внутренних органов организма и также уменьшает давление на рабочие мышцы спины, что снижает их усталость. И напротив, плохая осанка оказывает отрицательное влияние на здоровье человека, так как практически все системы и органы организма могут страдать при плохой осанке.

Цель исследования – выявить и классифицировать причины возникновения болей в спине у женщин различного возраста.

Методика и организация исследования. Исследовались пациентки от 30 до 48 лет (n=78) с жалобами на боли в спине, посещающие отделение физиотерапии в больнице «Аби салим» (Ливия).

Результаты исследования и их обсуждение. Были изучены истории болезней пациенток и причины появления у них болей в нижнем отделе позвоночника (см. таблицу).

Выявлено, что 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), растяжениями 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 позвоночника многообразны, их устранение возможно с помощью лечебных упражнений и некоторых аппаратов для физиотерапевтических процедур.

Вывод. Необходимо своевременно обращать внимание на лечение всех причин возникновения боли в спине различными способами для сохранения хорошей осанки, приобретения должной подвижности позвоночника, а также баланса между мышечными группами и особенно между рабочими группами мышц спины. Следует укреплять мышцы туловища физическими упражнениями, учиться правильно поднимать тяжести и оптимально удобно, с точки зрения нагрузки на мышечный корсет, сидеть за рабочим столом.

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

Причины появления болей в нижнем отделе позвоночника у женщин

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

Литература

1. Абдэльхаким Мухамед Тутия. Хирургическая ортопедия / Тутия Мухамед Абдэльхаким. – Бенгази: Изд-во «Ливия», 2008. – 499 с.
2. Raynauld, J. P. Quantitative magnetic resonance imaging evaluation

osteoarthritis progression over two years and correlation with clinical symptoms and radiologic changes / J. P. Raynauld et al. // Arthr. Rheum. M. J., 2004, 50 (2).

Информация для связи с автором: reda.ghrira@gmail.com