

МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ У СТУДЕНТОВ

Т.В. Моисеенко, Ю.В. Геврасев

Статические деформации опорно-двигательного аппарата развиваются в том случае, когда нагрузка превышает его возможности. Это может быть связано с большими физическими нагрузками, слабостью мышечно-связочного аппарата, длительным стоянием, недостаточной прочностью костей, некоторыми заболеваниями (например, рахитом) (Абальмасова Е.А., Кашин А.Д., Мошков В.Н.).

Тесная связь между состоянием ОДА и состоянием здоровья доказана многочисленными исследованиями (Чернов Ю.А., Путилова А.А., Лихварь А.Г.), где отмечается, что отсутствие отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата является непременным условием нормального функционирования органов и систем, развития всего организма в целом, повышения работоспособности детей и укрепления их здоровья.

Физические упражнения, как своеобразный фактор, активизирующий физиологические процессы, рассматриваются в качестве неспецифического раздражителя, вызывающего общую ответную реакцию всего организма. При этом отмечается (Кашин А.Д.), что из обширного круга физических упражнений в профилактике и лечении нарушений ОДА необходимо использовать лишь те, которые не оказывают отрицательного влияния на дефекты осанки, полностью соответствуют их клинической картине и способны восстанавливать и укреплять патологически измененные структуры костно-связочного и нервно-мышечного аппаратов позвоночного столба, грудной клетки и конечностей.

В этой связи целью нашего исследования явилось изучение влияния массажа в системе коррекционных мероприятий при сколиотической болезни у студентов университета.

Исследование проводилось с сентября 2004 по май 2005г. на базе санатория-профилактория УО «ГГУ им. Ф. Скорины». В нем принимали участие 23 девушки (11 человек – экспериментальная, 12 человек – контрольная группы) со сколиозом.

Суть экспериментальной методики заключалась в том, что в течение 30 минут проводился сеанс лечебного массажа, причем временное воздействие на различные мышечные группы зависело от степени сколиоза.

В педагогическом исследовании было изучено влияние массажа в системе коррекционных мероприятий, проводимых со студентками университета. В течение учебного года занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились по общепринятой программе, включающей в себя два обязательных физкультурных занятия в специальной медицинской группе, дополнительно студентки посещали бассейн, занимались дома согласно полученным рекомендациям.

Со студентками экспериментальной группы помимо обязательных занятий проводились курсы лечебного массажа (3 курса в год по 12-15 сеансов).

Анализ состояния мышц при сколиозе на выпуклой и вогнутой стороне туловища подталкивает к выводу, что только дифференцированный массаж может дать положительный эффект.

В зависимости от патологии мышц массажные приемы применялись избирательно, например: сокращенные мышцы расслаблялись мягкими вибрационными движениями и растягивались, а там, где мышцы ослаблены и атрофичны, включались почти все приемы массажа, переходя от легкого воздействия к более сильному.

В процессе проведения эксперимента нами изучалась динамика показателей силовой выносливости мышц туловища и проводилась оценка гибкости позвоночника по тесту «наклон вперед из положения стоя». Тестирование проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента, полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Нами выявлена положительная динамика, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но при этом в контрольной группе у двух студенток мы не обнаружили отклонений в состоянии осанки, что составило 17% общего числа испытуемых. В тоже время в экспериментальной группе таких студенток оказалось 4, что составило 37%. Таким образом, более высокие результаты, показанные в экспериментальной группе, дают основание утверждать, что использование курсов массажа по предложенной схеме в комплексном лечении больных сколиозом позволяет добиться значимых положительных изменений в коррекции нарушений осанки.

Динамика показателей физической подготовленности девушек-студенток в ходе педагогического эксперимента

№	Показатели	Экспериментальная				Контрольная			
		До начала	По окончании	T	p	До начала	По окончании	t	p
1	Силовая выносливость мышц спины, сек	275,3 ± 21,4	361,4 ± 22,9	2,75	<0,05	286,7 ± 25,7	374,1 ± 29,2	2,25	<0,05
2	Силовая выносливость мышц живота, сек.	179,6 ± 18,7	238,4 ± 15,5	2,42	<0,05	183,8 ± 19,8	244,6 ± 16,9	2,34	<0,05
3	Силовая выносливость мышц правой стороны туловища, сек	134,2 ± 12,6	165,8 ± 11,7	1,83		131,5 ± 13,2	162,3 ± 12,8	1,67	
4	Силовая выносливость мышц левой стороны туловища, сек	133,8 ± 13,5	167,1 ± 12,4	1,81		132,2 ± 14,9	166,9 ± 13,7	1,71	
5	Наклон вперед из положения стоя, см	0,1 ± 0,60	2,5 ± 0,64	2,73	<0,05	0,2 ± 0,69	2,1 ± 0,65	2,00	