

## РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

*Султанова О.А., Лазарева И.А., Беспалова Л.М., Воронова Н.Н.*

*Московская медицинская академия имени И.М.Сеченова, кафедра ЛФК и ВК, г. Москва, ФГУ «ЦСМ Росздрава», г.Москва*

Заболевания опорно-двигательного аппарата наряду с заболеваниями сердечно-сосудистой системы занимают одно из первых мест в структуре общей заболеваемости студентов медицинского вуза. Особенно это касается студентов, которые активно занимаются различными видами спорта.

Применение в современном спорте чрезмерных физических нагрузок, способствующих перенапряжению всех органов и систем, особенно скелетно-мышечной, приводит к высокой степени макро- и микротравматизации.

Ранняя спортивная специализация детей на фоне имеющихся диспластических процессов опорно-двигательного аппарата, сколиотической болезни, рахита, неадекватные физические нагрузки, недостаточные восстановительные мероприятия приводят к раннему развитию остеохондроза позвоночника у спортсменов. После прекращения активных занятий спортом наблюдается прогрессирование дегенеративно-дистрофических процессов позвоночника и суставов, что объясняется изменившимся двигательным стереотипом, резким снижением объема физических нагрузок, избыточным питанием, неблагоприятными социальными факторами.

В связи с этим, особую актуальность приобретает своевременное и эффективное лечение студентов-спортсменов с целью сохранения их трудовой и социальной активности, улучшение здоровья, повышение качества их жизни.

Остеохондроз позвоночника различной локализации и степени выраженности процесса выявлен у 85, 6% студентов-спортсменов, чаще у представителей таких видов спорта, в которых существуют постоянные перегрузки опорно-двигательного аппарата, особенно позвоночника, вызывающие микро- и макротравмы (тяжелая атлетика, гимнастика, акробатика, хоккей, футбол и др.). Причем, у тех студентов, которые прекратили занятия спортом полностью, зарегистрирован более высокий процент поражений позвоночника – до 95% и более тяжелые клинические проявления заболеваний (особенно у лиц резко прекративших интенсивные тренировки), по сравнению со студентами, продолжающими физические занятия – 51,5%.

Основой восстановительного лечения студентов явилась физическая реабилитация, включающая рациональный двигательный режим, оригинальные методики лечебной физкультуры, упражнения на силовых тренажерах, дозированное плавание, лечебный массаж (классический, точечный, рефлекторно-сегментарный, аппаратный и др.), сухая и подводная тракция, в сочетании с различными методиками мануальной терапии, физиотерапией.

Использование средств реабилитации зависит от степени повреждения мышечного аппарата, давности заболевания, получения травмы.

Программа лечения разрабатывалась с учетом определенных показаний и противопоказаний к тому или иному виду лечения, особенностей течения заболевания, степени активности, стадийности процесса, возраста.

Таким образом, комплексная физическая реабилитация является неотъемлемым звеном оздоровления действующих студентов-спортсменов, студентов, прекративших активные спортивные тренировки, этапом их выхода из спорта, улучшения психоэмоционального состояния.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2011. Т.13.
2. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2010. Т.12.
3. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2009. Т.11.
4. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2008. Т.10.
5. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2007. Т.9.
6. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2006. Т.8.
7. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2005. Т.7.
8. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2004. Т.6.
9. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2003. Т.5.
10. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2002г. Т.4.
11. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2001г. Т.3.
12. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке», Москва, 2000г. Т.2.
13. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2011. Т.13.
14. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2010. Т.12.
15. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2009. Т.11.
16. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2008. Т.10.
17. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2007. Т.9.
18. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2006. Т.8.
19. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2005. Т.7.
20. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2004. Т.6.

21. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2003. Т.5.
22. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2002. Т.4.
23. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2001. Т.3.
24. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2001. Т.2.