

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ - 2020

*XX ЮВІЛЕЙНА МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ,
ПРИСВЯЧЕНА 120-річчю ОНМедУ
24-25 вересня 2020 року*

Матеріали конференції

Одеса 2020

УДК 613.4 (043.3) + 61:796 (043.2)

Головний редактор: завідувачка кафедрою фізичної реабілітації спортивної медицини, фізичного виховання і валеології д.мед.н., проф. О.Г. Юшковська

Секретаріат: к.мед. н., доцент О.Л. Плакіда
асистент О.В. Філоненко
В.В. Радаєва

С 89 Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 / XX ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ. Одеса, 24-25 вересня 2020 року / Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2020 – 182 с.

У збірці містяться матеріали XX ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю ОНМедУ «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020».

Висвітлюються питання наукових досліджень провідних фахівців у галузі спортивної медицини, фізичної реабілітації, валеології, фізичного виховання і практичної охорони здоров'я. Наведено результати використання нових діагностичних та лікувальних технологій у повсякденній роботі, а також досягнення фундаментальних досліджень.

Всі тези друкуються в авторській редакції

Підписано до друку: 30.09.2020 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн.-друк. арк. 9,53. Наклад 300 прим.

Видавництво «ПОЛІГРАФ»
Свідоцтво: серія ДК № 6977 від 14.11.2019 р.
вул. Польська, 9/13, Одеса, 65014

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЙ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЗ-ЗА КОРОНОВИРУСА

Шахназарян К.Э.

Одесский национальный медицинский университет, м. Одесса, Украина.

Актуальность. В связи с переходом на онлайн обучение во время самоизоляции из-за коронавируса, наметилась тенденция во всем мире увеличения проблем, связанных с долгим нахождением перед компьютером: ухудшение зрения, осанки, боли в спине.

В связи с длительным сохранением неоптимальной позы перед компьютером могут возникнуть дискомфорт и боли в шейном отделе позвоночника. Голова человека весит 5-6 кг. Позвоночнику и мышцам шеи приходится держать голову и носить эту тяжесть в течение целого дня. Из-за увеличения напряжения и мышечного спазма в шейном отделе позвоночника пережимаются сосуды, питающие головной мозг кислородом, что часто приводит к головокружению, головным болям, повышенной утомляемости, раздражительности. У студентов ухудшается самочувствие, хуже воспринимается учебный материал. На сегодняшний день трудно найти студента, у которого никогда не беспокоили боли в шейном отделе позвоночника. Если мышцы шеи не натренированы, как у спортсменов, занимающихся борьбой, возникают боли в шейном отделе позвоночника.

Цель исследования. Существует множество способов лечения болей в шее, но как из них подобрать наиболее эффективные, которые помогут даже в домашних условиях на период самоизоляции из-за COVID-19?

Задачи исследования. Научить студентов самостоятельно лечить боли в шейном отделе позвоночника в домашних условиях.

Методы исследования. С 1999 года я перепробовал различные методы лечения болей в шейном отделе позвоночника, спине, при ишиасе и выработал комплексный подход, который помогал в 90% случаев. Ухудшений не было. Чаще всего заметный результат был ощутим уже после первой процедуры.

На протяжении 20 лет я проводил лечение болей в шейном отделе позвоночника у более, чем 500 пациентов. У 120 из них был рентгенологически подтвержденный диагноз: «Нестабильность шейного отдела позвоночника». 150 пациентам была проведена УЗ доплерография сосудов головного мозга. У 95% из них были обнаружены нарушения кровообращения сосудов головного мозга.

Для расслабления мышц в шейном отделе позвоночника я применял массаж воротниковой зоны, во время которого находил болезненно спазмированные мышцы. Если боли были сильные, я делал массаж болезненно спазмированных мышц кремом «Тенториум» или мазью «Белый Тигр». Затем с помощью расслабляющих приёмов массажа и инфракрасного вибромассажера расслаблял каждую болезненно спазмированную мышцу в отдельно-

сти. В конце массажа на болезненный участок накладывал турмалиновый воротник. Вибромассажер, крем «Тенториум», турмалиновый воротник помогают самостоятельно, а вместе дают потенцированный эффект. После расслабления мышц проводил тракцию шейного отдела позвоночника сидя, лежа или с помощью специального ремня по определенной методике. Самостоятельно тракцию шейного отдела позвоночника пациенты проводили с помощью петли Гляссона на профилакторе Евминова.

Последние три года я во время занятий в ОНМедУ обучаю студентов выполнять 24 упражнения для профилактики и лечения болей в шее.

Сначала 6 упражнений по принципу постизометрической релаксации: 1 вправо, 2 влево, 3 вперед, 4 назад, 5 ухо к плечу, 6 к другому плечу.

Затем: 6 упражнений с изометрическим напряжением мышц на выдохе по 10 секунд; 6 упражнений с задержкой дыхания на выдохе по принципу йоговской гимнастики «Бодифлекс»; а также 6 упражнений по принципу парадоксальной дыхательной гимнастики по Стрельниковой: 1 наклон головы вправо, «шмыгаем носом», 2 влево, 3 вверх, 4 вниз, 5 ухо к плечу, 6 к другому плечу.

Всего $6 \times 4 = 24$ упражнения, которые можно выполнить за 10-15 минут, ежедневно, 1-3 раза в день.

Боли в шейном отделе позвоночника проходили после 1-3 процедуры. При повторном доплеровском исследовании у 75% пациентов были обнаружены улучшения кровообращения в сосудах головного мозга. В результате выполнения этих упражнений улучшалось восприятие учебного материала, прекращались головные боли и головокружения.

Выводы. Мы рекомендуем комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника выполнять всем студентам, так как он способствует профилактике болей в шейном отделе позвоночника, головных болей, головокружения. Упражнениям можно научиться и выполнять их самостоятельно дома. Это особенно актуально на период самоизоляции из-за коронавируса.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ
НА АМБУЛАТОРНО-ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ХВОРИХ С СЕРДЦЕВО-СУДИННОЮ ПАТОЛОГІЄЮ
Шевцов О.В., Снежинский Е.Р., Шевцова Е.В
Луганський державний медичний університет

В повсякденному житті будь-якої людини яка має навіть мінімальні проблеми в діяльності серцево-судинної і(або) дихальної системи для ефективного контролю стану цих систем і своєчасного виявлення порушень, які можуть виникати в їх роботі, необхідно використовувати компактні автономні пристрої з функцією постійного дослідження параметрів серцево-судинної системи і можливістю передачі цих показників онлайн. Виявилось, що найбільш для цих цілей підходять системи спортивних фітнес-трекерів.