

УДК: 616.084:615.8-7≈616-71

Раїса Поташинюк,

Ірина Поташинюк,

Микола Кукалець,

Ольга Напримерова,

Олена Захарчук,

Олександр Мазур

Профілактор Євмінова: можливості використання в комплексі засобів фізичної реабілітації й профілактики

*Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Патологічні зміни в різних відділах хребта, зокрема остеохондроз (дегенеративно – дистрофічні зміни хребців та міжхребцевих дисків) є однією з основних причин, що викликають порушення кровообігу у вертебрально-базиллярному басейні переважно в осіб молодого віку та викликають болі в спині [3; 4].

Порушення кровообігу, зокрема зниження інтенсивності мозкового кровотоку, потребують подальшого вивчення у зв'язку з високою частотою уражень, невинним зростанням поширення цієї патології, особливо в осіб молодого віку. У 90 % студентів з остеохондрозом встановлено порушення тону мозкових судин середнього й дрібного калібру та виявлено ознаки затривеного венозного відтоку. Незважаючи на те, що клінічні прояви захворювання різноманітні за характером та за локалізацією залучених у процес органів і тканин (усі тканини верхньої кінцівки, серця, діафрагми, м'язів шкіри й шиї, артерій голови та шиї), основна причина захворювання одна – подразнення або компресія корінців судин відділів спинного мозку, які забезпечують інервацію названих органів [4].

Серед засобів фізичної реабілітації ЛФК є провідним у консервативному лікуванні остеохондрозу [1; 2].

Фізичні вправи повинні виконуватися на фоні дозованого витягнення, бути адекватними до клінічних симптомів захворювання за силою, тривалістю й інтенсивністю, що дає можливість навантажувати м'язи, не викликаючи больових симптомів.

Існує унікальний багатофункціональний тренажер – профілактор Євмінова [2], що знімає навантаження з хребта, забезпечує його оздоровлювальну витяжку. Тренажер може використовуватись у лікуванні, але переважно для профілактики. Існують абсолютні й тимчасові протипокази для його застосування: хворим рекомендують за призначенням лікаря. Профілактор можна застосовувати в домашніх умовах, у закладах освіти, у реабілітаційних центрах тощо.

Завдання дослідження – проаналізувати наукову літературу щодо можливості використання профілактора Євмінова в комплексі засобів фізичної реабілітації й профілактики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Методика В. Євмінова заснована на дозованому легкому витягненні хребта, що забезпечує відновлення висоти міжхребцевого диска й одночасному зміцненні м'язів спини. На думку автора [2], займаючись від 5 до 40 хв щодня, можна позбутися таких захворювань, як остеохондроз, грижі дисків, спондилоз, сколіоз, остеопороз. Це дошка, яка виготовляється за технологією склеювання лиж, має пружні властивості. Навантаження дозують при встановленні дошки під різними кутами до стіни. Методика підбирається індивідуально фахівцями відповідно до проблем хребта, стадією захворювання, загального стану й особливостей організму.

Профілактор встановлюється в будь-якому місці – квартирі, офісі, спортзалі, санаторії. Потрібний лише правильний підбір вправ лікарем і методистом. Вартість профілактора – 1500 грн (через фірму). Зважаючи на простоту й доступність методики, відсутність відповідного фінансування, ми здешевили його виготовлення. За спеціальними кресленнями (через Інтернет) та після консультації зі спеціалістами відділення відновного лікування Рівненської обласної клінічної лікарні в столярній майстерні МЕНУ виготовлено два профілактори Євмінова, із яких один встановлено в тренажерному залі на факультеті ЗФКС, а другий – у кабінеті масажу спортивно-оздоровчого комплексу ім. В. І. Завацького.

Згідно з укладеними угодами про співпрацю студенти ЗФКС (спеціальність – фізична реабілітація, здоров'я людини) проходять практику за фахом у лікувальних установах, реабілітаційних центрах, спеціалізованих дитячих закладах. Викладачі-методисти практики працюють зі студентами щодо вивчення різних методик реабілітації та можливостей їхнього використання як із метою відновного лікування, так і профілактики. Однією з таких методик є профілактор Євмінова, який можна використовувати для надання допомоги студентам, віднесеним за станом здоров'я до спецмедгруп [1; 3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів дослідження засвідчує, що профілактор Євмінова розширює арсенал засобів фізичної реабілітації при багатьох захворюваннях, може використовуватися для профілактики захворювань хребта, усунення больового синдрому, його доцільно використовувати на факультеті ЗФКС у роботі зі студентами.

Список використаної літератури

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 217 с.
2. Евминов В. Профілактор Евминова. Комплекс силових упражнень / Евминов В. – Киев : [б. и.], 2007. – 34 с.
3. Милукова И. В. Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника / И. В. Милукова, Т. А. Евдокимова – М. : Изд-во Эксмо ; СПб. : Сова, 2004. – 114 с.
4. Усова О. Особливості мозкової геодинаміки в студентів при остеохондрозі шийного відділу хребта / О. Усова, А. Бухвал / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки – 2010. – № 4 (12). – С. 59–62.

Анотації

У статті наведено відомості про унікальний багатofункціональний тренажер – профілактор Євмінова, що забезпечує зняття навантаження з хребта, забезпечуючи оздоровчу витяжку хребта. Розглянуто особливості порушення мозкового кровообігу при остеохондрозі в осіб молодого віку. Підкреслено, що однією з основних причин, які викликають порушення кровообігу у вертебрально-базиллярному басейні переважно в осіб молодого віку та викликають болі в спині, є дегенеративно-дистрофічні зміни хребців та міжхребцевих дисків. Підкреслено, що порушення кровообігу, зниження мозкового кровотоку потребують подальшого вивчення у зв'язку з невпинним зростанням поширення цієї патології та наведено дані про те, що в 90 % студентів з остеохондрозом виявлено ознаки затrudненого венозного відтоку. Основна причина одна – подразнення або компресія коринців судин відділів спинного мозку, які забезпечують іннервацію органів. Наведено методику В. Євмінова, яка заснована на дозованому легкому витяжінні хребта, що забезпечує відновлення висоти міжхребцевого диска і одночасному зміцненні м'язів спини. Займаючись від 5 до 40 хв щодня, можна позбутися таких захворювань, як остеохондроз, грижі дисків, спондиліоз, сколіоз, остеопороз. Методика підбирається індивідуально за рекомендаціями лікаря й методиста. Автори діляться досвідом виготовлення профілактора Євмінова в умовах університету МЕНУ, його встановленням на факультеті та в кабінеті масажу спортивно-оздоровчого комплексу для надання допомоги студентам, віднесеним за станом здоров'я до спецмедгруп.

Ключові слова: остеохондроз, больовий синдром, профілактор Євмінова, реабілітація, профілактика.

Раиса Поташнюк, Ирина Поташнюк, Николай Кукалец, Ольга Напимерова, Елена Захарчук, Александр Мазур. Профілактор Евминова: возможности использования в комплексе средств физической реабилитации и профилактики. В статье приведены сведения об уникальном многофункциональном тренажере – профилаторе Евминова, который обеспечивает снятие нагрузки с позвоночника, обеспечивая оздоровительную вытяжку позвоночника. Рассмотрены особенности нарушения мозгового кровообращения при остеохондрозе у лиц молодого возраста. Подчеркнуто, что одной из основных причин, которые приводят к нарушению кровообращения в вертебрально-базиллярном бассейне, преимущественно у лиц молодого возраста и вызывают боли в спине, являются дегенеративно-дистрофические изменения позвонков и межпозвоночных дисков. Подчеркивается, что нарушение кровообращения, снижение мозгового кровотока требуют дальнейшего изучения в связи с непрерывным ростом распространения этой патологии и приводятся данные о том, что у 90 % студентов с остеохондрозом выявлены признаки затрудненного венозного оттока. Основная причина одна – раздражение или компрессия корешков сосудов отделов спинного мозга, которые обеспечивают иннервацию органов. Приводится методика В. Евминова, основанная на дозированном легком вытяжении позвоночника, что обеспечивает восстановление высоты межпозвоночного диска и одновременное укрепление мышц спины. Занимаясь от 5 до 40 мин ежедневно, можно избавиться от таких заболеваний, как остеохондроз, грыжи дисков, спондилез, сколиоз, остеопороз. Методика подбирается индивидуально по рекомендации врача и методиста. Авторы делятся опытом изготовления профилатора Евминова в условиях университета МЕНУ, его установкой на факультете и в кабинете массажа спортивно-оздоровительного комплекса для оказания помощи студентам, отнесенным по состоянию здоровья к спецмедгрупам.

Ключевые слова: остеохондроз, болевой синдром, профилатор Евминова, реабилитация, профилактика.

Raisa Potashniuk, Iryna Potashniuk, Mykola Kukalets, Olga Naprimerova, Olena Zakharchuk, Oleksandr Mazur. Evminov's Preventive Device: Possibilities of Its Usage in Complex of Physical Rehabilitation and Prophylaxis Facilities. This article deals with the data of the Yevminov's multifunctional simulator-preventive device which provides the unloading from a spine, providing health spine exhaustion. The peculiarities of accident vasculaire cerebral violation at osteochondrose of young people are considered. The authors show that the main reasons which are the cause of accident of vasculaire cerebral violation in the vertebral and basilar area of young people and back pain are degenerative and dystrophique spine alterations and disque intervertebral. Accident vasculaire cerebral disturbance, decrease of cerebral blood flow need studying of this problem in future for the reason that perpetual increase of this pathology expansion are defined and also data about that 90 % of students with osteochondrose have symptomes of stertorous venous drainage. The excitation or compression of root vessels of the parts of spinal cord which provide organs' innervation is the main reason of it. V. Evminov's methods is based on dosed and easy spine extending which provides intercostal disque height recovery and strengths simultaneously the back muscules, is presented. Daily training (from 5 to 40 minutes) will help to get out of such diseases as: osteochondrose, intercostal disque hernia, spondilosis, scoliosis, osteoporosis. A method is chosen individually due to doctor's recommendations. The authors share experience of Evminov's preventive device on the base of university (IUEH); its installation on the faculty and in the massage room of the sports and healthy complex with the aim of giving help to students who have health problems and are in special medical group.

Key words: osteochondrose, pain syndrome, Yevminov's preventive device, rehabilitation, prophylaxis.

УДК: 796-055.2:618.11-006-085+613.25

Ольга Скомороха

Динамика показателей сердечно-сосудистой системы женщин с алиментарно-конституциональной формой ожирения I–II степени при синдроме поликистозных яичников под влиянием программы физической реабилитации

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Ожирение является медико-социальной проблемой значительной части мира и отрицательно отражается на здоровье, работоспособности и продолжительности жизни людей [3; 7]. Согласно докладу комитета по ожирению ВОЗ, “избыточная масса тела и ожирение в настоящее время столь распространены, что влияют на здоровье населения больше, чем традиционные проблемы здравоохранения, в частности, голодание и инфекционные заболевания” [2].

В последние годы в связи с ростом потребления продуктов питания, с одной стороны, гипокинезией и снижением энергетических затрат в процессе производства (механизация и автоматизация тяжелого физического труда) – с другой, ожирение стало одной из социальных проблем в промышленно развитых странах, где лица, страдающие различными формами ожирения, составляют 20–30 % общего числа популяции. Так, в Украине этот показатель составляет 45 % людей трудоспособного возраста [1; 4].

При значительном повышении массы тела страдают практически все органы и системы, но на первое место выдвигаются нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Известно, что избыточная масса тела в сочетании с малоподвижным образом жизни считается одним из основных факторов риска развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, дистрофии миокарда и атеросклероза сосудов [5].

Связь работы с научными программами. Исследование выполнено согласно со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. по теме: 4.3.1. “Усовершенствование оздоровительно–реабилитационных программ профилактики и коррекции дисфункций, обусловленных нарушениями в разных системах организма” (№ государственной регистрации – 0106U0107794) и на 2011–2015 гг. по теме: 4.4. “Усовершенствование организационных и методических основ программирования процесса физической реабилитации при дисфункциональных нарушениях в разных системах организма человека” (№ государственной регистрации – 0111U001737).