

4796

А

На правах рукописи

*Н.С. Егорова*

ЕГОРОВА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ СПЕЦИАЛЬНОГО ТИПА  
В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ОСТЕОХОНДРОЗОМ  
ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

13.00.04. - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва - 2003

А

Работа выполнена в Российской государственной академии физической культуры

Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, профессор

Попов С.Н.

Официальные оппоненты:  
доктор педагогических наук, профессор  
доктор медицинских наук, профессор

Шестаков М.П.  
Левандо В.А.

Ведущая организация - Московская государственная академия физической культуры

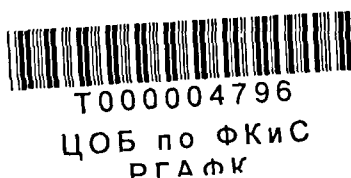
Защита состоится “ 06 ” мая 2003 г. в 14.00 часов на заседании диссертационного Совета К.311.003.01 Российской государственной академии физической культуры по адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российской государственной академии физической культуры.

Автореферат разослан “ 27 ” марта 2003 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Чеботарева И.В.



## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность работы. Боли в спине, а особенно в поясничном отделе, - одна из самых частых причин обращения больных к врачам. Трудопотери от этой патологии занимают одно из ведущих мест в мире, поскольку поражается, как правило, наиболее активная группа населения в возрасте от 20 до 60 лет (В.А. Елифанов, И.С. Ролик, 1997). Как показывает практика, существующие консервативные методы лечения остеохондроза не дают хороших результатов, что подтверждается кратковременностью эффекта и частыми рецидивами. Оперативное лечение также не решает проблемы болей в спине. Данные научных исследований свидетельствуют о том, что, несмотря на высокий уровень оперативной техники, у значительного числа больных после хирургического вмешательства сохраняется выраженная неврологическая симптоматика: болевой синдром, изменения чувствительности, вазомоторные и двигательные нарушения, возникают серьезные осложнения (С.А. Гусаров, О.Ф. Кузнецов, 2000). В отечественной и зарубежной научно-методической литературе, посвященной проблемам реабилитации больных остеохондрозом, описаны многочисленные сочетания физических упражнений, различных физиотерапевтических процедур, вытяжения, медикаментов для наружного и внутреннего применения. Однако в большинстве случаев лечебный и реабилитационный эффект от применения данных средств получается не очень продолжительным. В последнее время появились новые направления, значительно повышающие эффективность реабилитации больных остеохондрозом, существенно отличающиеся от классической лечебной физической культуры по форме и дозировке упражнений. Авторами предлагаются интенсивные упражнения с отягощениями на тренажерах в значительном объеме (Dolce J. et al, 1986; Rainville J. et al, 1997). Улучшение функционального состояния пациентов достигается преимущественно за счет нормализации силы мышц туловища и их функционирования (Rainville J. et al, 1997). Однако, авторы не приводят конкретных параметров силовых нагрузок - число подходов, повторений, длительность интервалов отдыха, по существу определяющих эффект

