**ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА**

*Остеохондроз позвоночника* – хроническое заболевание, в основе которого лежат дегенеративно-дистрофические изменения межпозвонкового диска с последующим вовлечением в процесс смежных позвонков, межпозвонковых суставов и связок позвоночника.



**Симптомы**

* Боль, которая может возникать в шее, плечах, пояснице и даже в ребрах.
* Ощущение скованности в спине и пояснице.
* Онемение конечностей.
* Спазмы мышц или ощущение слабости в них.
* Озноб и ломота в теле.
* Повышенная утомляемость.
* Головокружения и головные боли, спровоцированные защемлением нервных окончаний.

***Причинами, провоцирующими развитие остеохондроза, являются:***

* Повышенная нагрузка на позвоночник, к примеру, поднятие тяжелых предметов
* Генетическая склонность
* Травматические повреждения позвоночника в анамнезе
* Врожденные аномалии позвоночного столба
* Инфекционные заболевания
* Старение организма
* Плоскостопие
* Нарушения осанки
* Ожирение, метаболические расстройства

**Осложнения:**

* Грыжи межпозвоночных дисков.
* Протрузии.
* Кифоз.
* Радикулит.
* Солевые отложения в межпозвонковом пространстве инсульты спинного мозга.
* Параличи нижних конечностей .
* Атрофия мышц.



**Реабилитация**

* Медикаментозная терапия
* Операции
* Лечебная физкультура
* Физиолечение

***Упражнения и физиолечение являются очень важной частью в реабилитации при остеохондрозе позвоночника!***

**Упражнения.**

1. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд.
2. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).
3. Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Выполните упражнение не менее 5 раз.
4. Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево.
5. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.
6. Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).



Эти упражнения рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также выполнять их в течение рабочего дня. Делать их можно и сидя и стоя. Однако совершать круговые вращательные движения головой нельзя ни в коем случае. Это может привести к травме.





**Физиотерапия.**

* ***По назначению врача и при отсутсвии противопоказаний***
1. Ультрафиолетовое излучение воздействие на поврежденные участки лазером.
2. Вибрационный метод, который включает в себя массаж и звуковые волны
3. Направление потока электрических импульсов
4. Использование грязевых ванн
5. Применение звуковых волн (электротерапия, диадинометрия, лекарственный электрофорез, вибротерапия, бальнеотерапия, магнитотерапия, иглоукалование, ультрафонофорез, дарсонвализация).



Выполнила: Бабина Оля 317гр.