

УДК 796

## ПЛАВАНИЕ В БОРЬБЕ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ

*Гаврилова В.Е., студентка 2 курса инженерного факультета  
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** плавание, остеохондроз, вода.

*В статье описывается об одном наиболее эффективном способе лечения остеохондроза. И как правильно им заниматься, что бы получить должное действие.*

Остеохондроз сегодня – одно из самых распространенных заболеваний. Лечебная физкультура занимает ведущее место при его лечении. Особенно эффективное действие оказывает плавание. Исследования показали, что именно плавание хорошо сказывается на лечении позвоночника.

Ни для кого не является секретом, что вода по закону Архимеда, оказывает свое лечебное свойство на позвоночник благодаря большому снижению веса человека. Опыты показали, что вес человека при нахождении в воде составляет около 3 кг. Такой результат дает возможность человеку выполнять различные физические упражнения, исключая перегрузки и другие неблагоприятные последствия. Помимо этого, стоит отметить, что во время плавания у человека задействованы все группы мышц, тогда как занятия в зале под руководством специалиста направлены на развитие мышцы исключительно воспаленной области. В результате лечения плаванием происходит: укрепление спинного и шейного мышечного корсета, стимулирование сердечной, сосудистой и дыхательной систем, вытягивание позвоночника (при этом позвонки возвращаются на свое место, если не полностью, то частично), подъем настроения и общего состояния, расширение межпозвоночного пространства, что способствует освобождению защемленных нервов.

Для того чтобы плавание при остеохондрозе шейного отдела давало положительные результаты, необходимо соблюдать несколько важных правил. В первую очередь, важно помнить, что любой стиль плавания положительно скажется на позвоночнике, главное сохранять правильное дыхание: вдох должен быть глубоким, а выдох – резким. Такое дыхание улучшит вентиляцию легких и увеличит амплитуду движений.

Однако если речь идет о шейном остеохондрозе, то в данном случае рекомендуется основное внимание уделять плаванию на спине. Такой стиль позволяет человеку максимально расслабить мышечный корсет шейной области. Прежде чем опуститься в воду, пациенту рекомендуется разогреть мышцы. При шейном остеохондрозе обязательно следует размять мышечный корсет шейной области, для этого можно применить растирающие и поглаживающие действия, а также произвести небольшую разминку при помощи наклонов и поворотов головы. Только после нескольких упражнений рекомендуется входить в воду. Абсолютно запрещено заниматься в холодной воде, так как велик риск появления воспалительных процессов. Для того чтобы лечение было действительно результативным, плавание следует осуществлять исключительно в крытых бассейнах, где температура воды будет составлять не менее 27°-30°С. Этот фактор особенно важен при шейном остеохондрозе. Одна плавательная процедура должна составлять около 50 минут, при этом посещение бассейна следует проводить через день, иначе говоря, трижды в неделю. Наиболее эффективно плавание на спине, так как оно прекрасно расслабляет мышцы шеи и уменьшает нагрузку на межпозвоночные диски.

Чтобы идеально задействовать все мышцы, рекомендуется выполнять плавание по следующей методике: 30–100 метров проплыть, держась руками за надувную подушку и работая ногами; отдохнуть несколько минут; 30–100 метров проплыть, зажав ногами надувную подушку и работая руками; отдохнуть несколько минут; 20–30 метров проплыть брассом; 50–100 метров проплыть на спине.

#### *Библиографический список*

1. Курпан, Ю. И. Движение против остеохондроза позвоночника/ Ю. И. Курпан, Е. А. Таламбум, Л. Л. Силин. - М, 1987.
2. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт/ Н. Н. Кардамонова. - Ростов- на Дону: Феникс. – 2001.
3. Режим доступа: <http://osteochondroz.ru/>

## **SWIMMING IN COMBATING OSTEOCHONDROSIS**

*Gavrilova V.E.*

**Keywords:** *swimming, osteochondrosis, water.*

*The article describes one of the most effective methods of treating osteochondrosis. And how to properly do it, to get the proper action.*