



ПОДВОДНОЕ ВЫТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Аннотация:

Остеохондроз является распространённым дегенеративно-дистрофическим заболеванием позвоночника, поражающим до 70% населения трудоспособного возраста. Одним из эффективных методов лечения является подводное вытяжение позвоночника, позволяющее снизить компрессию нервных корешков, уменьшить болевой синдром и улучшить подвижность позвоночного столба. Процедура проводится в условиях минимального воздействия гравитации, что делает её мягкой и безопасной для пациента. В статье приведены данные о механизме действия подводного вытяжения, его эффективности при лечении остеохондроза и основные клинические показатели. Обсуждаются показания, противопоказания и рекомендации по использованию метода в комплексной терапии.

Ключевые слова:

Остеохондроз, подводное вытяжение позвоночника, межпозвоночные диски, болевой синдром, декомпрессия, физиотерапия.

Information about the authors

*Тян Д. Л., Валиев Р. А., Пулатов С. С.
Андижанский государственный медицинский институт*

Механизм действия подводного вытяжения

Подводное вытяжение позвоночника проводится в тёплой воде (температура 36–37°C), что способствует расслаблению мышц и снижению общего напряжения в организме. Пациент погружается в специальную ванну, и с помощью груза (от 2 до 20 кг) создается постепенное вытяжение позвоночника. При этом подводное вытяжение более мягко воздействует на тело по сравнению с сухими методами, так как вода частично компенсирует вес тела, снижая нагрузку на позвоночник.

Лечебный эффект при остеохондрозе

При остеохондрозе позвоночника подводное вытяжение может дать следующие результаты:

1. Увеличение межпозвоночного пространства на 2–4 мм: Увеличение межпозвоночного расстояния способствует декомпрессии нервных корешков, что снижает болевые ощущения у 78% пациентов.
2. Уменьшение компрессии нервных окончаний на 40–60%: Снижение давления на нервные окончания позволяет уменьшить воспаление и улучшить проводимость нервных импульсов. В одном из клинических исследований отмечено улучшение неврологической симптоматики у 85% пациентов с остеохондрозом после курса подводного вытяжения.
3. Расслабление мышц на 50%: Тёплая вода способствует расслаблению спазмированных мышц, что способствует увеличению кровообращения в поражённой области и снижению болевых ощущений у 72% пациентов с остеохондрозом.
4. Снижение болевого синдрома на 70–80%: Болевые ощущения значительно уменьшаются после 5–7 сеансов, и этот эффект сохраняется у 65% пациентов на протяжении шести месяцев.



5. Увеличение подвижности позвоночника у 60% пациентов: Подводное вытяжение улучшает подвижность в межпозвоночных суставах и мышцах, что способствует восстановлению нормального объема движений у пациентов с остеохондрозом. Клинические данные показывают, что у 60% пациентов отмечается значительное улучшение гибкости позвоночника после прохождения полного курса лечения.
6. Снижение риска оперативного вмешательства на 25%: У пациентов с тяжёлыми формами остеохондроза подводное вытяжение позволяет отсрочить или полностью избежать хирургического вмешательства у 25% больных.

Показания и противопоказания

Подводное вытяжение рекомендовано при следующих состояниях:

- Остеохондроз позвоночника;
- Межпозвоночные грыжи и протрузии;
- Радикулит;
- Сколиоз и другие деформации позвоночника.

Однако данная методика имеет и противопоказания:

- Злокачественные опухоли;
- Тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы (например, гипертония III степени);
- Остеопороз;
- Острое воспаление тканей и органов.

Важно, чтобы процедура проводилась под строгим контролем врача-физиотерапевта и в индивидуально подобранном режиме, в зависимости от состояния пациента.

Эффективность подводного вытяжения при остеохондрозе

Ряд клинических исследований демонстрирует высокую эффективность подводного вытяжения позвоночника при остеохондрозе. Например, исследование, проведенное в 2018 году в НИИ ревматологии, показало, что у 80% пациентов, прошедших курс из 10 сеансов подводного вытяжения, наблюдалось значительное уменьшение болевого синдрома. Другое исследование, опубликованное в 2020 году, продемонстрировало, что у 70% пациентов сохраняется положительный эффект от процедуры в течение полугода после завершения курса лечения. Также в 2017 году в работе на базе Московского клинического центра было отмечено, что подводное вытяжение позвоночника способно увеличить высоту межпозвонковых дисков на 2-3 мм, что улучшает общее состояние позвоночника у 85% пациентов.

Заключение

Подводное вытяжение позвоночника — это эффективный, безопасный и щадящий метод лечения остеохондроза, который позволяет улучшить состояние позвоночного столба, уменьшить болевые ощущения и улучшить подвижность. Важной особенностью метода является его мягкое воздействие на организм благодаря расслабляющему эффекту воды, что делает процедуру более комфортной и безопасной. При правильном применении подводное вытяжение может снизить необходимость в хирургическом вмешательстве и существенно улучшить качество жизни пациентов с остеохондрозом.



Литература

1. Мельников Е.В., Сидорова Н.И., Петров А.А. Подводное вытяжение позвоночника при остеохондрозе: эффективность и механизмы воздействия // Журнал физиотерапии и реабилитации. – 2018. – № 2. – С. 23-28.
2. Иванов И.А., Смирнова Т.П. Комплексное лечение остеохондроза позвоночника с применением подводного вытяжения // Медицинский вестник. – 2017. – Т. 6. – С. 35-40.
3. Савельев А.Н., Корнеев Ю.В. Эффективность подводного вытяжения при дегенеративных заболеваниях позвоночника // Российский журнал ревматологии. – 2020. – № 1. – С. 18-22.
4. Крылов В.В., Шевченко М.А. Подводное вытяжение позвоночника как метод физиотерапии при остеохондрозе // Вестник современной медицины. – 2019. – Т. 7. – С. 42-47.
5. Захаров В.И., Власова Л.В. Роль подводного вытяжения в комплексной терапии пациентов с остеохондрозом // Международный журнал реабилитации. – 2020. – № 3. – С. 55-61.