

**ПРИЧИНЫ, СЛЕДСТВИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Causes, consequences and prevention of diseases musculoskeletal
system through physical exercise**

А. Е. Вострецова, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный медицинский университет
(Екатеринбург, ул. Репина, 3)

Аннотация

В данной статье подробно рассмотрена самая обширная система в организме человека – опорно-двигательный аппарат. Составлен рейтинг самых распространенных болезней опорно-двигательной системы, с которыми приходится сталкиваться в повседневной жизни, и как с помощью физических упражнений можно значительно облегчить болевые симптомы.

Ключевые слова: заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки, физическая активность, гигиена.

Summary

This article examines in detail the most extensive system in the human body - the musculoskeletal system. A rating has been compiled of the most common diseases of the musculoskeletal system that one has to deal with in everyday life and how physical exercise can significantly alleviate pain symptoms.

Keywords: diseases of the musculoskeletal system, posture disorders, physical activity, hygiene.

Опорно-двигательный аппарат является самой распространенной системой в организме человека. Данный аппарат включает в себя, непосредственно, общий скелет, мышцы, сухожилия, связки – то есть все то, что позволяет телу человека перемещаться и совершать любые движения, связанные с его обыденностью. В ходе заболевания опорно-двигательной системы, ее лечением занимаются такие специалисты, как: ортопеды, травматологи, неврологи и иные специалисты, в зависимости от вида и причин заболевания.

Заболевания, связанные с поражением опорно-двигательной системы, являются наиболее распространенными в жизни человека. Данные заболевания имеют свои особенности в том, что в последствии их развития и в случае, если вовремя не начать их лечение, могут проявляться осложнения на иные жизненно важные органы человека, что может сказаться на отрицательном самочувствии человека в последствии [2].

В ходе исследования был составлен рейтинг самых распространенных болезней опорно – двигательной системы человека, с которыми приходится сталкиваться специалистам в повседневной жизни.

Характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата [1]

Название болезни	Описание (причины возникновения, симптомы, последствия)
Артрит	Данное заболевание характерно тем, что вызывает абсолютно неприятные ощущение в любом из действий или движения человека в повседневной жизни. Также, помимо болезненных ощущений у человека, в месте, где началось поражение системы, возникает покраснение кожного покрова и, в последствии, повышение температуры кожного покрова на данном участке тела. Основной причиной возникновения артрита является отсутствие необходимых клеток в месте возникновения заболевания в связи с нарушением обмена веществ. Также, помимо вышеуказанных причин заболевания, можно выделить и иные причины, связанные с инфекцией организма или получением определенных травм и их последствий.
Артроз	В свою очередь выражается в полном разрушении суставной части органа. Последствиями заболевания является сильная боль в месте обнаружения болезни и нарушении подвижности конечности организма. В ходе исследования было установлено, что основной причиной данного заболевания является наступление пожилого возраста человека.
Остеохондроз	Данное заболевание выражается в очень сильных болях, локализованных только отделами позвоночника – самым основным органом в двигательной системе. Причина данных болей – нарушение целостности отделов позвоночника – дисков. Данному заболеванию подвержены как молодые люди, так и люди престарелого возраста. Боли сопровождаются судорогами локального места, где происходит поражение. Остеохондроз является неизлечимым заболеванием. Его последствиями могут быть такие заболевания, как – позвоночная грыжа, а также нарушение иных органов человека, в частых случаях нарушение работы почек. Причиной заболевания является отсутствие подвижного образа жизнедеятельности человека, нарушение осаночной функции в связи с отсутствием укрепления позвоночных мышц.
Подагра	Признаками данного заболевания являются сильные боли в области в области суставов и их соединений. Причиной данного заболевания двигательного аппарата является избыток мочевой кислоты. Из – за избытка мочевой кислоты происходит оседание вредных компонентов в костях человека и его суставах. Данному заболеванию подвержены, в основном, лица старше сорока лет. Также, заболевание является наследственным.
Остеопороз	Признаками данного заболевания являются ломкость и хрупкость костей человека. Выражается заболевание в плохом самочувствии в виде головокружения, температуры, хрупкости двигательного аппарата. Причиной заболевания является недостаток или полное отсутствие в организме человека такого вещества, как кальций. В зоне риска данного заболевания, в основном, находятся пожилые люди и женщины в период беременности.
Остеомиелит	Заболевание вызвано инфекционным поражением костей и их связывающих (суставов и мышц) человека. Причиной заболевания является заражение клетками остеомиелита. Выражается сильными болями, покраснениями кожного покрова, высокая температура. Данному заболеванию подвержены все группы людей.
Бурсит	Нарушение целостности суставного аппарата двигательной системы в связи с высокими физическими нагрузками. Распространенные места в организме данного заболевания являются сгибы двигательного аппарата – колени, локтевые суставы. Подвержены все группы людей.
Ревматизм	Данное заболевание выражается в воспалении всех соединительных тканей человека в последствии заболевания артрита и в отсутствии его лечения и профилактики. Подвержены все категории людей.

Исходя из проведенного исследования можно выявить общие причины, которые приводят к таким сложным заболеваниям. К данным общим причинам можно отнести:

- 1) отсутствие физической нагрузки человека или ее переизбыток;
- 2) отсутствие правильного питания в жизнедеятельности человека;
- 3) полученные в процессе жизнедеятельности травмы и отсутствие или неправильная профилактика этих травм;
- 4) вредные привычки [3].

Основы здоровья, непосредственно, двигательного аппарата, а именно спины и суставов, в первую очередь необходимо закладывать с рождения человека. Для этого родители ребенка должны указать на полезное качество занятия физической культурой для укрепления мышечного каркаса скелета человека. Помимо занятий физической культурой, родители должны обучить ребенка правильному и сбалансированному питанию, каждодневному проведению на свежем воздухе, правильному отдыху после физических нагрузок. В случае получения ребенком каких-либо травм, связанных с двигательной системой, родители должны должным образом проводить лечение данных травм и после заниматься профилактикой [3].

Во взрослой жизни человеку, с целью профилактики указанных заболеваний двигательной системы необходимо соблюдать так называемую гигиену труда. Данная гигиена выражается в правильном подборе необходимой рабочей мебели, ее расположения.

В целом, главными направлениями профилактики являются

- устранение неблагоприятных факторов;
- компенсация вредных влияний.

Профилактика артрита, артроза, остеохондроза может быть очень эффективной, но обязательно нужно вести ее ответственно и комплексно.

Задачи профилактических мероприятий:

- Нормализация двигательной активности.
- Налаживание кровообращения и обменных процессов.
- Коррекция ортопедических нарушений.
- Своевременное лечение иных заболеваний, ликвидация воспалительных процессов.
- Снижение массы тела.
- Профилактика травматизма и качественная посттравматическая реабилитация.
- Избавление от вредных привычек.
- Полноценное питание [4].

В ходе трудовой деятельности, если она связана, в основном, с сидячим образом жизни, необходимо каждые два часа делать перерывы с целью выполнения упражнений для разминки двигательного аппарата организма. Также, помимо перерывов во время рабочей деятельности необходимо активно проводить занятия физической культурой с целью разминки и укрепления двигательного аппарата организма.

С целью профилактики заболеваний, а также для должного прохождения реабилитационных мероприятий после перенесения каких-либо физических травм опорного аппарата организма, очень хорошо проходит прохождение ЛФК, которая в свою очередь, позволяет достичь очень хороших результатов и устранения, в дальнейшем, определенных заболеваний.

В ходе жизнедеятельности человека также необходимо соблюдать определённые правила с целью профилактики заболеваний опорно – двигательного аппарата. Так, к примеру, в случае

подготовки ко сну необходимо выбирать матрац средней жесткости с целью устранения нарушения осанки. Подушка должна строго соблюдать угол позвоночника для устранения перегибов дисковых суставов [1].

Таким образом, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата включает прежде всего изменение образа жизни: соблюдение режима дня, сбалансированное питание, активный отдых, регулярные физиопроцедуры и занятия физкультурой.

Библиографический список

1. *Барашева О.* Правильная осанка – залог успеха в жизни. М., 2019.
2. Домашняя медицинская энциклопедия / главный редактор В. И. Покровский. М.: Медицина, 2018.
3. Физическое воспитание: учебник / ред. В. А. Головин, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова [и др.]. М.: Высшая школа, 1983.
4. *Рубцов А. Т.* Группы здоровья. 2-ое изд. М.: Физкультура и спорт, 2010.