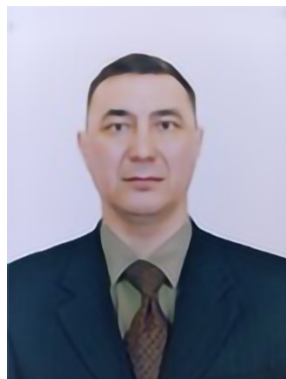


Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_380-383

МЕТОДИКА «ПИЛАТЕС» ПРИ ГРЫЖАХ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА



Буллат Галиянович Ильясов¹, Елена Николаевна Волкова²,
Диана Флюоровна Салимгареева³

*Башкирский государственный медицинский университет^{1, 2, 3}
Уфа, Россия*

¹ Старший преподаватель кафедры физической культуры
тел: +7(960)390-32-47, e-mail: ibg02@yandex.ru
ORCID Bulat1979

² Студентка
тел: +7(917)376-02-03, e-mail: ven-2002@mail.ru
ORCID 0009-0000-3340-9273

³ Студентка
тел: +7(917)387-86-85, e-mail: diankaaa60@yandex.ru
ORCID 0009-0004-3837-0469

Аннотация. Пилатес является уникальной системой, которую можно использовать для восстановления после травм и операций. Данную систему разработал Йозеф Пилатес, в ней не требуется выполнения сложных, силовых элементов. При систематических занятиях улучшается кровообращение, формируется мышечный корсет спины, укрепляются пространства между межпозвоночными дисками. Такой вид тренировок рекомендуют при дегенеративных заболеваниях позвоночника. Чтобы не навредить, тренерам необходимо знать, какие есть особенности выполнения упражнений. Для более детального изучения выбрана группа людей с грыжами позвоночного столба, часть из них совместно с основной терапией заболевания регулярно занималась пилатесом. Целью исследования является определение особенностей выполнения упражнений в тренировке «Пилатес» при грыжах позвоночного столба, а также определение влияния занятий на здоровье и общее состояние пациентов. Исследование проводилось на выборке из 20 женщин в возрасте от 40 до 60 лет. Тестирование выполнялось 2 раза: первое – до начала занятий и второе – через 6 месяцев после регулярных занятий. Установлено, что правильно составленные тренировки улучшают общее состояние пациента, уменьшают интенсивность болевых ощущений, улучшают физическое функционирование, повышают жизненную активность и даже положительно влияют на психическое здоровье.

Ключевые слова: пилатес, межпозвоночная грыжа, позвоночник, лечебная физкультура, тренировка, спорт, фитнес, реабилитация, болевой синдром, здоровье.[®]

Для цитирования: Ильясов Б. Г., Волкова Е. Н., Салимгареева Д. Ф. Методика «пилатес» при грыжах позвоночного столба // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 380-383. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_380.

Введение

Пилатес является уникальной системой упражнений, которой можно заниматься в любом возрасте, при практически любых травмах и заболеваниях. Очень часто в студии фитнеса приходят люди с грыжами позвоночного столба. При данном заболевании рекомендуются плавные, спокойные тренировки – такие как пилатес, йога и растяжка. Тренерам необходимо знать, какие упражнения не стоит давать клиентам с грыжами позвоночника, а какие, наоборот, укрепляют позвоночный столб и в последующем снижают болевой синдром.

Материалы и методы исследования

Межпозвоночная грыжа — это выпячивание межпозвоночного диска в позвоночный канал. При грыже происходит разрыв фиброзной капсулы диска, и его содержимое выходит наружу с образованием грыжевого мешка.

Симптомы: боль, ограничение подвижности, онемение определенных участков тела, нарушение мышечного тонуса, нарушение работы внутренних органов

Врачи рекомендуют пациентам при грыжах позвоночного столба заниматься физической нагрузкой в форме общеукрепляющей и специальной лечебной гимнастики в период обострения и адекватными видами физкультуры и спорта в период ремиссии [4].

Лечебная физкультура необходима: для улучшения кровообращения, формирования мышечного корсета спины, укрепления пространства между межпозвоночными дисками.

Комплекс упражнений предполагает простые движения на сгибание, разгибание и вытяжение позвоночника. Подобные упражнения выполняются медленно, разогревая мышцы для улучшенного питания суставов [5].

Во время упражнений не должно быть болевых ощущений и дискомфорта.

При регулярных занятиях пилатесом увеличивается подвижность, исчезает скованность и болевой синдром, снижается риск травмы [6].

При грыжах и протрузиях противопоказаны: осевые и ударные нагрузки (убираем поднятие тяжестей и прыжки), работа с высоким сопротивлением, чрезмерные сгибания, разгибания, скручивания позвоночного столба. Больше всего подходят упражнения на растяжку, вытягивающие упражнения и упражнения на баланс

Переходим к следующему научному блоку – понятие о системе «Пилатес».

Основоположителем метода является Йозеф Пилатес. Он разработал особую систему упражнений, при которых не требуется выполнения сложных, силовых элементов. К Й. Пилатесу приходили лучшие танцоры, актеры и актрисы, спортсмены. В основе метода лежит достижение баланса между силой и гибкостью, гармонии души и тела [9].

Выделяют 8 основных принципов системы «Пилатес» [2, 3, 8, 9, 10]:

1. Релаксация – упражнения выполняются спокойно, плавно, без резких движений, не напрягая мышцы.

2. Концентрация – сосредоточение внимания на каждом движении.

3. Выравнивание – правильное взаимное расположение различных частей тела.

4. Дыхание – используется боковой тип дыхания, вдох перед началом движения, выдох в процессе движения.

5. Центрирование – выдыхая, подтягиваем живот ниже пупка вверх и вглубь к позвоночнику.

6. Координация – формирование мышечной памяти.

7. Плавность – движения выполняются медленно, от сильного центра.

8. Выносливость – постепенное увеличение интенсивности тренировок.

Рекомендуют проводить занятие в теплом, проветренном помещении, в вечернее время, когда мышцы уже разогрелись после трудового дня, под спокойную музыку. Заниматься лучше босиком или в нескользящих носках, на спортивных коврах [8].

В начале занятия провести разминку в течение 10 минут на все суставы, начиная с головы.

Чтобы составить тренировку были изучены книги и статьи на русском и английском языках. Так же проведен опрос и тестирование пациентов с грыжами позвоночного столба.

Для оценки результатов исследования был выбран опросник SF36, который группы женщин прошли до начала эксперимента и через 6 месяцев после начала занятий.

Результаты исследования

Критерии	Группа	До		После	
		X	SD	X	SD
Физическое функционирование	Экспериментальная группа	58,1	16,9	66,7	13,3
	Контрольная группа	60,2	15,2	62,4	16,3
Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием	Экспериментальная группа	71,8	21,3	76,2	23,4
	Контрольная группа	68,3	19,1	67,2	11,1
Интенсивность боли	Экспериментальная группа	67,9	8,9	81,2	17,3
	Контрольная группа	66,2	10,2	71,3	4,3
Общее состояние здоровья	Экспериментальная группа	65,0	14,7	75,3	5,6
	Контрольная группа	63,7	18,1	68,2	9,3
Жизненная активность	Экспериментальная группа	72,3	23,4	79,7	11,6
	Контрольная группа	72,2	18,9	74,5	9,4
Социальное функционирование	Экспериментальная группа	82,1	12,3	81,3	6,7
	Контрольная группа	76,9	16,2	73,2	9,2
Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	Экспериментальная группа	78,2	7,4	72,3	7,2
	Контрольная группа	73,4	8,9	71,4	10,2
Психическое здоровье	Экспериментальная группа	82,3	10,2	84,2	12,9
	Контрольная группа	85,6	13,2	81,3	10,3

X – среднее значение, SD – отклонение от среднего

Результаты опросника показали, что занятия пилатесом значительно влияют на снижение интенсивности боли, повышают общее состояние здоровья, улучшают физическое функционирование, повышают жизненную активность и даже положительно влияют на психическое здоровье.

Выводы

Клинические упражнения пилатеса, основанные на стабилизации корпуса, представляют собой безопасные

и эффективные методы тренировки ума и тела, которые могут применяться физиотерапевтами.

Прогрессивная и структурированная клиническая программа упражнений пилатеса может быть использована для уменьшения боли и дискомфорта, а также для улучшения гибкости, статической и динамической выносливости, качества жизни у пациентов с грыжей позвоночника.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Богачонок С. А. Особенности физической подготовки при нарушениях двигательной функции позвоночника : выпускная квалификационная работа (бакалаврская работа) по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (направленность (профиль)/ специализация «Физическая реабилитация»). Тольятти, 2020. 61 с.
2. Буркова О. В., Лисицкая Т. С. Pilates – фитнес высшего класса. М. : Радуга, 2005. 208 с.
3. Вейдер. С. Пилатес для идеальной осанки. Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. 192 с.
4. Клинические рекомендации – Дегенеративные заболевания позвоночника – 2021-2022-2023 (04.03.2022) – Утверждены Минздравом РФ. URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/recommend/727_1 (дата обращения: 03.05.2024).
5. Косолапова Л. И. Эффективность лечебной гимнастики при грыже пояснично-крестцового отдела позвоночника // Конференциум АСОУ : сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Вып. 4. Под ред. А. А. Лубского. М. : АСОУ, 2021.
6. Шёкин А. Ф., Журавлёва Ю. И., Ярошенко Е. В., Рахманина А. В. Влияние физических упражнений на межпозвоночную грыжу // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее : сборник статей XXXVI Международной научно-практической конференции. Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2021. 332 с.
7. Kloubec J. A. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. Journal of Strength and Conditioning Research. 2010. 24(3)/661–667.
8. Робинсон Л., Фишер Х., Масси П. Пилатес для спины. Минск : Попурри, 2012. 256 с.
9. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса. Минск : Попурри, 2006. 128 с.
10. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес. Путь вперёд. Минск : Попурри, 2008. 192 с.

References

1. Bogachonok S. A. Osobennosti fizicheskoi podgotovki pri narusheniyakh dvigatel'noi funktsii pozvonochnika : vypusknaya kvalifikatsionnaya rabota (bakalavrskaya rabota) po napravleniyu podgotovki "Fizicheskaya kul'tura dlya lits s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya (adaptivnaya fizicheskaya kul'tura) (napravlennost' (profil')/ spetsializatsiya "Fizicheskaya reabilitatsiya")" [Features of physical training for disorders of the motor function of the spine: final qualifying work (bachelor's work) in the field of training "Physical education for persons with health problems (adaptive physical education) (focus (profile)/specialization "Physical rehabilitation")"]. Togliatti, 2020. 61 p. (In Russian)
2. Burkova O. V., Lisitskaya T. S. Pilates – fitnes vysshego klassa [Pilates – top class fitness]. Moscow, Raduga publ., 2005. 208 p. (In Russian)
3. Vader S. Pilates dlya ideal'noi osanki [Pilates for perfect posture]. Rostov-on-Don, Feniks publ., 2007. 192 p. (In Russian)
4. Klinicheskie rekomendatsii – Degenerativnye zabolevaniya pozvonochnika – 2021-2022-2023 (04.03.2022) – Uтверzhdeny Minzdravom RF [Clinical recommendations – Degenerative diseases of the spine – 2021-2022-2023 (4 March 2022) – Approved by the Ministry of Health of the Russian Federation]. Available from: https://cr.minzdrav.gov.ru/recommend/727_1 [Accessed 3 May 2024]. (In Russian)
5. Kosolapova L. I. Effektivnost' lechebnoi gimnastiki pri gryzhe poyasnichno-kresttsovogo otdela pozvonochnika [The effectiveness of therapeutic exercises for hernia of the lumbosacral spine]. Konferentsium ASOU : sbornik nauchnykh trudov i materialov nauchno-prakticheskikh konferentsii [Corporate University for Educational Development Conference: collection of scientific papers and materials of scientific and practical conferences]. Vol. 4. Ed. by A. A. Lubsky. Moscow, Corporate University for Educational Development publ., 2021. (In Russian)
6. Shchekin A. F., Zhuravleva Yu. I., Yaroshenko E. V., Rakhmanina A. V. Vliyanie fizicheskikh uprazhnenii na mezhpozvonochnuyu gryzhu [The influence of physical exercises on intervertebral hernia]. Nauka i obrazovanie: sokhranyaya proshloe, sozdaem budushchee : sbornik statei XXXVI Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Science and education: preserving the past, creating the future : collection of articles of the XXXVI International Scientific and Practical Conference]. Penza, International Center for Scientific Cooperation "Science and Enlightenment" publ., 2021. 332 p. (In Russian)
7. Kloubec J. A. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. Journal of Strength and Conditioning Research. 2010. 24(3)/661–667.
8. Robinson L., Fisher H., Massey P. The body control pilates back book (A training program for the prevention and management of back pain). London, Pan Books, 2002. 239 p.
9. Robinson L., Thomson G. Body control the pilates way. London, Pan Books, 1998, P.
10. Robinson L., Thomson G. Pilates: the way forward. — London: «Pan Books», 1999. 128 p.

Поступила в редакцию 06.05.2024

Подписана в печать 27.06.2024

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_380

PILATES METHOD FOR SPINAL HERNIAS

Bulat G. Ilyasov ¹, Elena N. Volkova ², Diana F. Salimgareeva ³

Bashkir State Medical University ^{1, 2, 3}

Ufa, Russia

¹ *Senior lecturer of the department of physical education*

ph.: +7(960)390-32-47, e-mail: ibg02@yandex.ru

ORCID Bulat1979

² *Student*

ph.: +7(917)376-02-03, e-mail: ven-2002@mail.ru

ORCID 0009-0000-3340-9273

³ *Student*

ph.: +7(917)387-86-86, e-mail: diankaaa60@yandex.ru

Abstract. Pilates is a unique system that can be used for recovery after injuries and surgeries. This system was developed by Joseph Pilates; it does not require the fulfillment of complex, power elements. While doing systematic exercises, blood circulation is improved, muscular corset of the back is formed, and the spaces between the intervertebral discs are strengthened. This type of training is recommended for degenerative skin diseases. To avoid harm treatment, trainers need to know the specifics of exercise performing. For a more detailed study, it was selected a group of people with spinal hernias; some of them, along with the main treatment of the disease, regularly practiced Pilates. The purpose of the study is to determine the performance of exercises in the Pilates training for spinal hernias, as well as to determine the work regime for the health and general condition of patients. The study involved 20 women aged 40 to 60 years. Testing was carried out twice - the first one was before starting classes and the second was 6 months after regular training. It has been established that properly designed training improves the patient's general condition, reduces pain levels, improves physical functioning, increases vitality and even has a positive effect on mental health.

Keywords: pilates, intervertebral hernia, spine, physical therapy, training, sports, fitness, rehabilitation, pain syndrome, health

Cite as: Ilyasov, B. G., Volkova, E. N., Salimgareeva, D. F. (2024) Pilates method for spinal hernias. Physical Culture and Health. (2), 380-383. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_380.

Received 06.05.2024

Accepted 27.06.2024