

УДК 613.6.01:616.711

**С.Ф. НЕВАР**старший преподаватель  
кафедры физической реабилитации и спортивной медицины<sup>1</sup>**Д.С. ПРОКОПУК**студент<sup>1</sup><sup>1</sup>Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь

Статья поступила 14.04.2026 г.

## УРОВЕНЬ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ О ПРИЧИНАХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛИ В СПИНЕ И МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

*Боли и дискомфорт в области спины, нарушение осанки, сколиотические деформации, дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночного столба сегодня занимают лидирующее положение по частоте временной утраты трудоспособности и госпитализации взрослого населения, требующие огромных материальных затрат и приводящие к неблагоприятным социально-экономическим последствиям. Для решения данной проблемы интерес представляет информированность молодого поколения о причинах возникновения боли в спине, о значении физической культуры и роли оптимальной двигательной активности в профилактике развития дегенеративных заболеваний позвоночного столба.*

**Ключевые слова:** боль в спине, нарушение осанки, дефанс мышц, постуральный баланс, лечебная физическая культура.

**NEVAR S.F.**, Senior LecturerDepartment of Physical Rehabilitation and Sports Medicine<sup>1</sup>**PROKOPUCK D.S.**, Student<sup>1</sup><sup>1</sup>Polessk State University, Pinsk, Republic of Belarus

## STUDENT AWARENESS OF THE CAUSES OF BACK PAIN AND PREVENTIVE MEASURES FOR DEGENERATIVE DISEASES OF THE SPINE

*Back pain and discomfort, poor posture, scoliotic deformities, and degenerative-dystrophic diseases of the spine are currently the leading causes of temporary disability and hospitalization in adults, requiring enormous financial costs and leading to adverse socioeconomic consequences. To address this issue, it is important to educate the younger generation about the causes of back pain, the importance of physical education, and the role of optimal physical activity in preventing the development of degenerative diseases of the spinal column.*

**Keywords:** back pain, poor posture, muscle defense, postural balance, therapeutic physical training.

**Введение.** Каждый второй человек в течение жизни ощущает достаточно сильные боли в области спины, которые нарушают повседневную жизнь, трудоспособность и вынуждают обращаться за медицинской помощью, а также принимать лекарственные препараты [2, 4].

Как показывает практика, наличие болевых симптомов в области спины наиболее часто связаны с неврологическими проявлениями и ортопедическими нарушениями со стороны позвоночного столба и, в частности, с остеохондрозом позвоночника [6]. Сегодня данное заболевание и его осложнения наблюдаются преимущественно у людей мо-

лодого и зрелого возраста, что приводит к временной утрате трудоспособности, а нередко к госпитализации и инвалидности [1, 4].

Технический прогресс, автоматизация и механизация производства развитых стран привели к значительному снижению двигательной активности человека. Возникла парадоксальная ситуация: цивилизация и улучшение условий жизни породили болезни века, среди которых одно из первых мест занимает остеохондроз позвоночника.

Остеохондроз позвоночника – полифакторное заболевание с участием, как наследственных черт, так и ряда приобретенных факторов: статико-динамических, аутоиммунных, дисциркуляторных, обменных. Конкретная причина возникновения остеохондроза позвоночника пока неизвестна, но его нарастающая частота среди различных групп взрослого населения заставляет предполагать немаловажную роль каких-то социально-значимых изменений в образе жизни современного человека.

Эволюция человека в филогенезе сопряжена с неуклонным уменьшением удельного веса физической нагрузки. За последние 100 лет он уменьшился в 10 раз. Гиподинамия – ложное достижение цивилизации – становится врагом номер один. Дети и юноши учатся около 20 лет до приобретения специальности, проводя большую часть времени сидя за столом, за компьютером, за телефоном и телевизором. Нарастает количество профессий, связанных с торговлей, рекламой, сферой обслуживания, управления и, соответственно, количество людей, работающих в этих областях (60%-70% населения), которые продолжают на работе сидеть, стоять и пользоваться автомобилем для передвижения. В условиях постоянной тревоги, хронического стресса, массивной отрицательной информации усиливается диспропорция между психоэмоциональной активностью, которая неизбежно нарастает, и физической деятельностью, которая становится все менее обязательной.

Дефицит мышечных нагрузок, уменьшение физических мышечных усилий и замена их статическими в столь подвижных от природы частях тела, как шея и поясница, приводят к детренированности позвоночного «мышечного корсета», ослабления рессорной функции мышц. В мышцах под влиянием механических перегрузок и патологической импульсации из пораженного позвоночно-

двигательного сегмента развиваются патологические процессы в виде мышечно-тонического напряжения, порой стойкой контрактуры мышц. Появляется скованность движений в соответствующем отделе позвоночника. Происходит рефлекторный дефанс определенных мышечных структур, возникают миоадаптивные нарушения: изменение позы, неадекватное распределение нагрузки на опорно-двигательный аппарат с последующим вовлечением новых звеньев патогенеза и формированием своеобразного клинического комплекса заболевания с проявлениями болевого синдрома. На этом фоне усугубляется осевая нагрузка на рессоры иного порядка – межпозвоночные диски и связочный аппарат, что создает условие для микротравматизации этих образований в быту, во время учебы и в дальнейшем при выполнении профессиональной деятельности [3].

Обучение и информированность молодого поколения о причинах возникновения и последствиях боли в спине может рассматриваться в качестве доступного метода профилактики патобиомеханических нарушений осанки и постурального баланса, сколиотических деформаций и дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника, что будет способствовать минимизации материальных расходов и прочих потенциальных издержек на лечение и реабилитацию как самого человека, так и общества в целом [5].

Исследование проводилось в форме анкетирования на базе Полесского государственного университета. В нем принимали участие студенты 1 курса биотехнологического факультета и факультета организации здорового образа жизни. Для проведения исследования были разработаны и предложены 2 анкеты, состоящие из 10 вопросов с вариантами ответов.

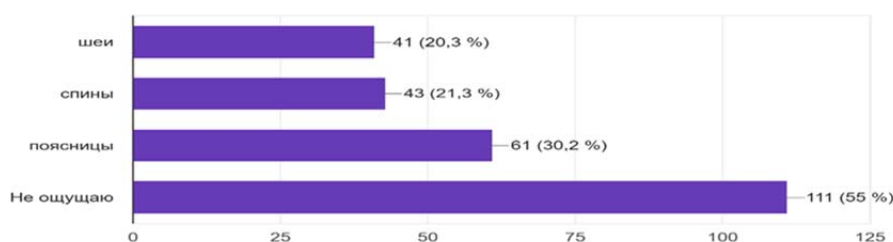
Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе была предложена анкета № 1, в которой были заданы вопросы, касающиеся клинических проявлений болевого синдрома.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

По результатам первой анкеты было выявлено, что у около 45% на момент анкетирования присутствуют боли или дискомфорт в области шеи, спины и поясницы (рисунок 1).

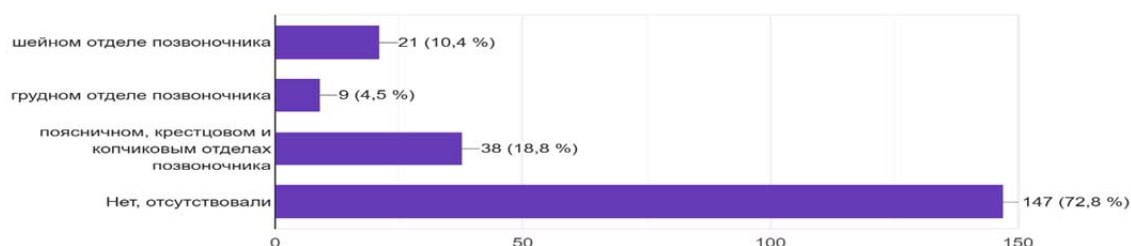
При этом почти 33% респондентов имели сильные боли с ограничением движения в разных областях позвоночника (рисунок 2).

Ощущаете ли Вы боли и дискомфорт в области:  
202 ответа



**Рисунок 1. – Результаты анкетирования обследованных студентов по проявлению дискомфорта в области шеи**

Отмечались ли раньше сильные боли с ограничением движения в:  
202 ответа



**Рисунок 2. – Результаты анкетирования обследованных студентов по проявлению и болевым ощущениям в области позвоночника**

Также респонденты указывали на постоянное напряжение, утомление и покалывание в области спины и шеи (35%), в том числе и о желании разгрузить позвоночник и опереться «о спинку стула» (38%).

На основе ответов была разработана 2 анкета, чтобы узнать уровень информированности респондентов о причинах, лечении и профилактики болей в области спины.

В результате ответов выяснилось, что 92% считают главной причиной болей в спине – переутомление. Около 70% респондентов выбрали занятия в плавательном бассейне, занятия в зале ЛФК самыми эффективными способами профилактики боли в спине. 68% респондентов делают зарядку в течение дня, после занятий и сидячей работы. 94% считают, что имеют достаточно активный образ жизни и способны к трудовой деятельности.

При этом 79% респондентов считают, что курс семинарских занятий «Школа боли в спине», организованный в Полесском государственном университете, мог бы быть полезным для студентов.

**Заключение.** В выводах к этому исследованию можно заявить, что боли в области спины, нарушение осанки, сколиотические деформации, дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночного столба причиняют

дискомфорт и являются проблемой для современного общества. Однако уровень осведомленности студентов в данном вопросе высок, но не идеален, что указывает на перспективу дальнейшей работы с молодым контингентом нашего населения.

#### Список использованных источников

1. Барулин, А. Е. Хроническая боль в спине: социально-экономический аспект и современные подходы к реабилитации / А. Е. Барулин, О. В. Курушина // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. – 2014. – № 2 (50). – С. 136–138.
2. Воробьева, О. В. Специфическая и неспецифическая боль в спине: алгоритмы диагностики и терапии / О. В. Воробьева // Терапевтический архив. – 2016. – № 12. – С. 156–162.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 568 с.
4. Подчуфарова, Е. В. Боли в спине / Е. В. Подчуфарова, Н. Н. Яхно. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 368 с.
5. Поляков, Б. А. Профилактика нарушений осанки у студентов как фактор сохранения трудового долголетия / Б. А. Поляков, Н.

- В. Коваленко // Здоровье и образование в XXI веке. – 2018. – Т. 20, № 5. – С. 84–88.
6. Яхно, Н. Н. Неврология: национальное руководство / под ред. Н. Н. Яхно. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. – Т. 1. – 880 с.
- References**
1. Barulin A.E., Kurushina O.V. Khronicheskaya bol' v spine: sotsial'no-e'konomicheskij aspekt i sovremennye podkhody k reabilitacii [Chronic back pain: socio-economic aspect and modern approaches to rehabilitation]. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta* [Bulletin of the Volgograd State Medical University]. 2014, no. 2 (50), pp. 136-138. (In Russian)
  2. Vorobyova O.V. Speczificheskaya i nespeczificheskaya bol' v spine: algoritmy diagnostiki i terapii [Specific and non-specific back pain: diagnostic and therapy algorithms]. *Terapevticheskij arkhiv* [Therapeutic archive]. 2016, no. 12, pp. 156-162. (In Russian)
  3. Epifanov V. A. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura* [Therapeutic physical education: a tutorial]. Moscow. GEOTAR-Media, 2017, 568 p. (In Russian)
  4. Podchufarova E.V., Yakhno N.N. *Boli v spine* [Back Pain] Moscow. GEO-TAR-Media, 2013, 368 p. (In Russian)
  5. Polyakov B.A., Kovalenko N.V. Profilaktika narushenij osanki u studentov kak faktor sokhraneniya trudovogo dolgoletiya [Prevention of Posture Disorders in Students as a Factor in Maintaining Working Longevity]. *Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke* [Health and Education in the 21st Century]. 2018. Vol. 20, no. 5, pp. 84-88. (In Russian)
  6. Yakhno N. N. *Nevrologiya: natsional'noe rukovodstvo* [Neurology: National Guide] Ed. N. N. Yakhno. Moscow. GEOTAR-Media, 2018. Vol. 1, 880 p. (In Russian)

Received 14.04.2026