

УДК: 613.6.01:616.711.

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

Д.С. Прокопук, 3 курс

Научный руководитель – С.Ф. Невар, старший преподаватель

Полесский государственный университет

Целью исследования является определение уровня информированности студенческой молодежи о причинах возникновения боли в спине, о роли физической культуры и двигательной активности как средства профилактики нарушений постурального баланса и функционального состояния позвоночного столба.

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

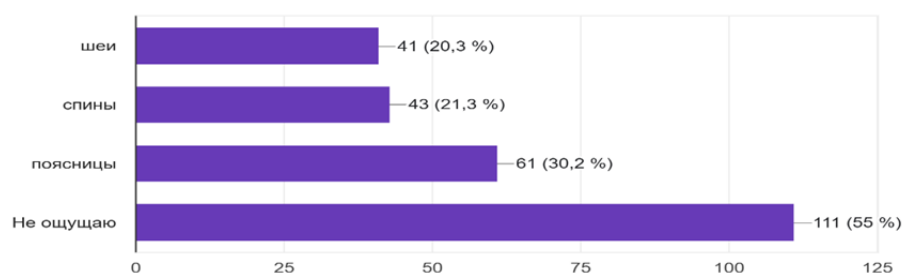
Обучение и информированность молодого поколения о причинах возникновения и последствиях боли в спине может рассматриваться в качестве доступного метода профилактики патобиомеханических нарушений осанки и постурального баланса, сколиотических деформаций и дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника, 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:

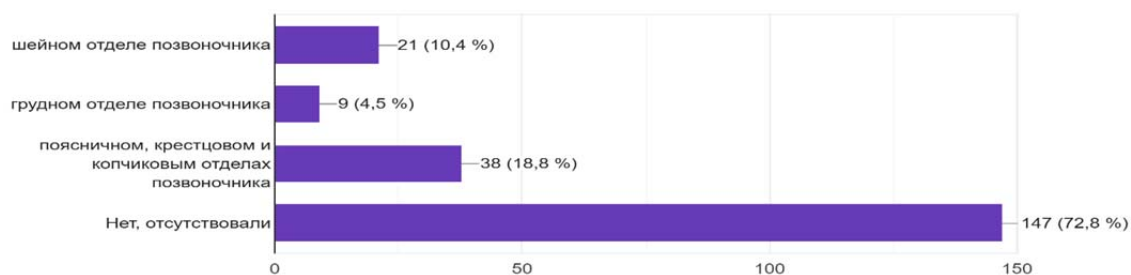
По результатам первой анкеты было выявлено, что у около 45%, на момент анкетирования присутствуют боли или дискомфорт в области шеи, спины и поясницы.

Ощущаете ли Вы боли и дискомфорт в области:
202 ответа



Почти 33% респондентов имели сильные боли с ограничением движения в разных областях.

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



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.

Также 79% респондентов считают, что курс семинарских занятий "Школа боли в спине", организованный в Полесском университете, мог бы быть полезным для студентов.

В выводах к этому исследованию можно заявить, что боли и дискомфорт в области спины, нарушение осанки, сколиотические деформации, дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночного столба имеют большое влияние на молодежь и является проблемой для современного общества. Однако, уровень осведомлённости 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.