

НОВЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ В УСЛОВИЯХ КУРОРТА «БЕРЕЗОВСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ»

Белан Н.В., Лаптева Л.В., Дубинка Т.П.

ДП «Клинический санаторий «Курорт Березовские минеральные воды», Украина

Аннотация. В статье приведен обзор оздоровительных методик для усиления эффекта санаторно-курортного лечения.

Ключевые слова: лечебная нордическая ходьба, аквастеп, аквагимнастика, многоуровневый массажер Master Spin

Введение.

Учитывая сложившуюся экономическую ситуацию, для профсоюзных здравниц Украины перспективным является развитие реабилитации.

В связи с этим представляет особый интерес применение лечебных методик: лечебная нордическая ходьба, аквастеп, аквагимнастика, многоуровневый массажер Master Spin, для усиления эффекта санаторно-курортного лечения.

1. Лечебная нордическая ходьба (ЛНХ) с палками - это метод лечения ходьбой по специально оборудованной дорожке определенной длины (по маршрутам терренкура), за определенное время с учетом темпа ходьбы.

Циклично повторяющиеся движения мышц всего тела вырабатывают новый двигательный стереотип - «перекрестный шаг», который улучшает координацию движения, повышает иммунитет, нормализует тонус симпатoadреналовой системы, что проявляется в снижении частоты пульса, дыхания, АД, защищает организм женщин от остеопороза за счет возрастания усвояемости кальция, улучшает деятельность всего желудочно-кишечного тракта, снижает вес.

Но преобладающее значение эта методика имеет при лечении больных с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника, сколиозом и плечелопаточным переоартрозом.

Занятие на курорте проводятся ежедневно с августа 2011 с инструктором ЛФК в группе с 20 человек и уже с 10-го дня регулярных занятий проявляется эффект методики так:

-уменьшается клиническое проявление остеохондроза и увеличивается объем активных движений в сус-тавах;

-снижается напряжение мышц шеи, плеч;

-снижается частота пульса, больных без исключения, даже на фоне исходной тахикардии.

2. Аквастэп - это разновидность аквагимнастики, заключается в ходьбе по дну бассейна и выполнении специальных упражнений для мышц, стоп, голени и бедер, стоя на дне бассейна.

Сокращение мышц при выполнении аквастэпа действует как «мышечный насос», который улучшает отток крови к сердцу, помогает венозному оттоку, лимфообращению и обеспечивает лимфодренаж.

Заняття проводяться в малій групі з 3-6 осіб з варикозним розширенням вен, облітеруючим атеросклерозом судин н/к, облітеруючим ендартеріитом н/к і артрозом суглобів. Лікувальний курс включає 10 процедур ч/д.

Для підвищення ефективності лікування варикозного розширення вен н/к включають в лікувальний комплекс щоденну ЛНХ.

Після лікування у всіх хворих:

- 1) зменшилися болі і слабкість в ногах;
- 2) збільшилося відстання безбольової ходьби;
- 3) збільшилася подвижність і об'єм рухів в суглобах.

3. Аквагімнастика з аквапоясом для пасивного підводного вертикального витягнення поперекового відділу хребта.

Заняття проводяться з жовтня 2011 року з інструктором ЛФК в групі з 10 осіб з захворюваннями поперекового відділу хребта, при яких необхідно витягнення.

В час витягнення хребта пацієнт виконує фізичні вправи, направлені на розвантаження хребта і зміцнення м'язів, які його підтримують. Це зміцнює м'язовий «корсет» хребта, протидіє зміщенню міжхребтних дисків, покращує периферичне кровообігання, лімфодренаж і венозний відтік крові н/кінцівок, допомагає розслабленню м'язів.

В результаті у хворих, які відвідали заняття:

1. Зміцнілися результати лікування на курорті, що виражалося в зменшенні або припиненні болей в попереково-хребтній області.
2. Підвищувалася фізична активність, і збільшувався об'єм рухів в хребті.

4. Многоуровневий масажер Master Spin відноситься до класу одного

з найбільш точних методів лікування, лікування положенням, який розроблений з метою зняття напруги з метою зняття напруги в хребтно-м'язових сегментах.

Master Spin допомагає декомпресії міжхребтних дисків, сприяє максимальному відновленню роботи м'язів поперекового і грудного відділу хребта, зняття болючих неприємних відчужень, посилює циркуляцію крові, знімає набутість, відновлює працездатність м'язів і створює умови для відновлення хребтно-м'язових сегментів, покращує роботу внутрішніх органів, сприяє покращенню метаболізму (обмін речовин).

Заняття проводяться з жовтня 2011 року з інструктором ЛФК в групі з 10 осіб, з захворюваннями хребта: остеохондрозом, радикулітом, порушенням осанки різних стадій, крім патологічних форм кифоза. Завдяки спеціальному функціональному вигибу і вирізу в дугі масажера, коли займається положенням на Master Spin, він надає вплив на м'язи спини, що дозволяє хребту зайняти правильне положення – це сприяє декомпресії (розвантаженню) в хребтно-м'язових сегментах.

Продовжительність впливу на хребет при горизонтальному використанні 10 хвилин.

Для нормалізації функції хребта достатньо 2-х використань в день, вранці і ввечері. Профілактичне вертикальне використання Master Spin не обмежено по часі.

Вже з 10-12 днів регулярних занять у хворих зменшуються болі, розслаблюються і зміцнюються м'язи спини, знімається напруга і втома, значні покращення в осанці і гнучкості, підвищується життєвий тонус. За весь цей період не було зареєстровано ні одного негативного результату.

Выводы.

Таким образом, применение новых методов в лечении позволяет целенаправленно использовать природные лечебные факторы курорта в восстановлении трудового и социального потенциала больного.

Литература:

1. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж: [учебное пособие] / Т.Ю. Быковская [и др.] / [под общ. ред. Б.В. Карабухина]. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 557 с.
2. Лечебная физическая культура: [учеб. для высш. учеб. заведений] / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.] / под ред. С.Н. Попова; - [5-е изд., стеретипное]. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – С. 116-123, 217-235.

3. Учебник инструктора по лечебной физкультуре / под ред. проф. В.К. Добровольского. – М.: ФиС, 1974. - 480 с.

4. Частная патология: учеб. пособие [для студ. высш. учебн. заведений] / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.] / под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – С. 90-131.

Информация об авторах:

Белан Наталья Викторовна, врач-терапевт высшей категории
Лаптева Людмила Владимировна, врач-терапевт высшей категории
Дубинка Тамара Павловна, врач-терапевт высшей категории
ДП «Клинический санаторий «Курорт Березовские минеральные воды»
Харьковская область, Дергачевский район,
с. Березовское
e-mail: berminvodysanatory@ukr.net