



JOURNAL OF CARDIORESPIRATORY RESEARCH

ЖУРНАЛ КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Муродов М.Ш.,
Хусайнов Ш.Я.

Самаркандский государственный
архитектурно-строительный институт

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ

For citation: Murodov M. Sh., Khusainov Sh. Ya. the ROLE of physical THERAPY in REHABILITATION. Journal of cardiorespiratory research. 2020, Special Issue 1, pp.68-69



<http://dx.doi.org/10.26739/2181-0974-2020-SI-1-22>

Для тренера, инструктора ЛФК, врача важно правильно понимать, как целенаправленно воздействовать на организм человека для повышения его здоровья и для восстановления здоровья, нарушенного болезнями.

Целью данной работы является определение роли лечебной физкультуры в процессе восстановления. Для эффективного возвращения больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам важно знать принципы медицинской реабилитации, педагогику, методику физической культуры, механизмы физиологической адаптации организма к физическим нагрузкам. Необходимо владеть современными медицинскими знаниями, теоретическими и практическими навыками для достижения максимальных результатов в процессе восстановления личностных свойств человека и возвращения больного в общество.

В медицине - комплекс медицинских, педагогических, профессиональных мер, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма и трудоспособности больных и инвалидов. Это система мероприятий, имеющих целью восстановление здоровья и трудоспособности больных и возврат к активной жизни инвалидов. Реабилитация больных и инвалидов должна представлять собой комплексную систему государственных, медицинских, педагогических, спортивных, производственных, бытовых и других мероприятий.

Лечебная физкультура (ЛФК) - один из ведущих методов медицинской и физической реабилитации, раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно в сочетании с физиотерапевтическими процедурами, массажем, влиянием естественных факторов (солнце, воздух, вода). Основной терапевтический метод - лечебная гимнастика. Применяют гигиеническую гимнастику, дозированные спортивные упражнения (ходьба, игры, строго дозированные упражнения (плавание, ходьба, гребля). Для восстановления утраченных функций инвалидов (конечностей, суставов) применимы специальные аппараты. Используют нетрадиционные формы ЛФК (занятия в сухом бассейне, футбол). Противопоказаниями к ЛФК являются: сильные боли, опасность возникновения кровотечения, температура выше 37,5 и консервативное лечение злокачественных опухолей. Клиническое выздоровление, т.е.

нормализация температуры, исчезновение симптомов заболевания, не означает, что произошло полное восстановление функционального состояния организма и его работоспособности. Постельный режим вызывает угасание сосудистых рефлексов, связанных с изменением положения тела. При вставании у больного - головокружение и даже потеря сознания. Упражнения с постепенной переменой положения головы, туловища, нижних конечностей восстанавливают позно-сосудистые рефлексы. Восстановление уровня общей тренированности и двигательных качеств, сниженных в период болезни, достигается в последующей систематической тренировке, окончательно нормализующей вегетативные и двигательные функции. Методика физических упражнений изменяется на протяжении курса лечения и реабилитации в зависимости от характера заболевания, его течения, состояния и физической подготовленности больного, а также от типа лечебно-профилактического учреждения (стационар, поликлиника, санаторий) Назначая упражнения, врач учитывает характер и степень изменений в системах и органах, стадию болезни, сведения о параллельно проводимом лечении. В основе лечебного действия упражнений лежит строго дозированная тренировка- целенаправленный процесс восстановления и совершенствования нарушенных функций целостного организма, отдельных его систем и органов. Для восстановления применяют три периода действия ЛФК. Первый период- острый период вынужденного положения, когда анатомическое и функциональное состояние органа нарушено. Больным назначается постельный режим. Второй период- функциональный- период восстановления анатомии органа, когда его функция остаётся нарушенной. Режим полупостельный, когда больной сидит и ходит по палате. Третий период- тренировочный- этап окончательного восстановления функций не только пострадавшего органа, но и всего организма в целом, когда становится возможным адаптация к бытовым нагрузкам и тренировка всего организма. В результате систематических упражнений организм приспосабливается к постепенно возрастающим нагрузкам, происходит коррекция (выравнивание) возникших в процессе болезни нарушений. Основой лечебного действия физических упражнений и других средств ЛФК считается воздействие на нервную систему, которая тем самым регулирует функции поражённых органов и

систем, стимулирует механизмы выздоровления и восстановления. Физические упражнения оказывают общетонизирующее влияние, способствуют нормализации извращённых или восстановлению утраченных функций, влияют на трофические функции нервной системы, усиливают действие других лечящих факторов (медикаментозных, физиотерапевтических, бальнеологических и др.) С выздоровлением некоторые лечебные методы ограничивают или исключают, а удельный вес ЛФК возрастает. Занимаясь упражнениями, больной сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе, а это благотворно воздействует на его психоэмоциональную сферу. Занятия имеют и воспитательное значение: больной привыкает систематически выполнять физические упражнения, это становится его повседневной привычкой. Занятия ЛФК переходят в занятия общей физкультурой, становятся потребностью человека после выздоровления.

В данной работе был рассмотрен вопрос о значении лечебной физкультуре в процессе восстановления. Любая болезнь есть нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными или морфологическими изменениями. Возникновение болезни связано с воздействием на организм вредных факторов внешней среды (физических, химических, биологических, социальных), с его генетическими дефектами. Инвалиды имеют нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм и дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость реабилитации и социальной защиты. Восстановительный период очень важен для человека, так как в этот период формируются новые двигательные и жизненные навыки, происходит переоценка ценностей, часто изменяется моральный облик человека. Реабилитация не только даёт обществу и семье полноценного члена, но и часто способствует переосмыслению моральных и религиозных убеждений. С помощью медицинской и физической реабилитации больной человек находит в себе силы отказаться от алкоголя и курения и повернуться лицом к спорту, физкультуре и здоровому образу жизни. В процессе восстановления больной всё меньше обращается к лекарствам, отдавая предпочтение прогулкам на свежем воздухе, плаванию, закаливанию. Организм имеет огромные возможности к самовосстановлению. При большинстве болезней спонтанное (самопроизвольное) восстановление оказывается недостаточным. Вот почему большую роль в восстановлении функций играет специальное восстановительное лечение и обучение (переобучение больных). Так, при двигательных нарушениях основным методом восстановительного лечения является лечебная гимнастика (активная и пассивная) в

сочетании с массажем, электростимуляцией мышц, с обучением ходьбе, движениям и бытовым навыкам, при речевых нарушениях, которые обычно сопровождаются нарушением письма, чтения и счёта- занятия с логопедом и т.д. Активное участие в реабилитационном процессе самого больного, его родных и близких является одним из принципов восстановительного лечения.

В Узбекистане имеется огромное количество рекреационных ресурсов. Полезным для восстановления является санаторно-курортное лечение. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья. Необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Опытные психотерапевты могут воодушевить больного на преодоление физической слабости и душевной депрессии. Выздоровливающий человек должен избавиться от чувства собственной мало ценности и неуверенности в своих возможностях. Физическая реабилитация применяется практически во всех областях медицины: в травматологии и ортопедии, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, обмена веществ и моче выведения, при заболеваниях и повреждениях нервной системы, а также при оперативных вмешательствах.

Итак, нельзя забывать о том, что ЛФК относится к сильно действующим средствам, которые, как и другие методы лечения, должны строго дозироваться и контролироваться врачом. Только врач, знающий состояние больного, особенности его заболевания, может правильно определить величину и характер физической нагрузки. Вернувшись к обычному труду и повседневной жизни, следует продолжать тренировки организма. Как показывает клинический опыт, когда родные и близкие постоянно занимаются с больным лечебной гимнастикой, ободряют больного, то процесс восстановления идёт быстрее и качественнее. Семья может помочь в соблюдении больными правильного режима дня и питания, в выработке нового жизненного стереотипа в быту и на работе. Совместные усилия врачей, службы реабилитации, родственников и близких способствует восстановлению социального статуса. Особое место занимает реабилитация инвалидов. Их восстановление не ограничивается узкими рамками физических и психических функций. Необходим комплекс мер, обеспечивающих возможность для инвалидов вернуться либо максимально приблизиться к полноценной жизни. Любой человек на протяжении жизни сталкивается с множеством болезней и от того, насколько грамотно проводится лечение, и реабилитация зависит его жизнедеятельность, адаптация к новым условиям на благо семьи и общества.