

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ



Жанболатова Г.С

Правовая оговорка

- Данная презентация предназначена только для научных целей, не связанных с рекламой, и может содержать информацию о продуктах или показателях, которые в настоящее время исследуются и/или не были одобрены регулирующими органами.
- Содержание этой подборки слайдов является точным, насколько нам известно на момент производства, но ответственность за точность и контекст во время презентации несет презентующий.
- Любые данные о продуктах, отличных от продуктов Novartis, основаны на общедоступной информации на момент презентации.
- Обратите внимание, что запись, воспроизведение, распространение, в том числе в социальных сетях, публичных коммуникациях и/или изменение контента, не допускаются. Контент является собственностью Novartis Pharma AG и защищен авторским правом.
- Использованные изображения не являются изображениями реальных пациентов

Лечебная физическая культура (ЛФК)

- ЛФК - составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, предупреждения и лечения болезней, вызванных вынужденной гиподинамией



В. Н. МОШКОВ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КЛИНИКЕ НЕРВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ Издание третье, переработанное и дополненное Москва «Медицина» 1983

Источник изображения https://ru.freepik.com/free-vector/physiotherapy-rehabilitation-people-flat-icons-collection_4027281.htm



NOVARTIS

Reimagining Medicine

KZ/NEUR/10.2022/digital/ 557450

Лечебная физкультура (ЛФК)

- Под ЛФК понимается отрасль клинической медицины, составная часть медицинской реабилитации, которая применяет средства физической культуры к больному человеку с лечебно – профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения последствий патологического процесса
- Специфика ЛФК по сравнению с другими методами лечения заключается в том, что она использует в качестве основного лечебного средства физические упражнения, являющиеся существенным стимулятором жизненных функций человеческого организма

Принципы ЛФК

- Системность воздействия (Подбираются не только конкретные физические упражнения, но и их чередование, последовательность, дозировка и так далее)
- Индивидуальность (Физические упражнения подбираются для пациента с учетом не только особенностей и стадии его заболевания, но и с учетом возраста, пола и состояния данного человека)
- Регулярность применения физических упражнений для развития и совершенствования функциональных возможностей организма
- Длительное и систематическое использование физических упражнений для восстановления нарушенных функций организма
- Постепенное увеличение физической нагрузки как в течение занятия, так и в ходе лечебного курса
- Разнообразии и регулярное обновление применяемых физических упражнений
- Умеренность воздействия физических упражнений
- Соблюдение цикличности. Чередование упражнений с отдыхом в соответствии с состоянием тренирующегося
- Комплексность воздействия. Сочетание физических упражнений с водными процедурами, массажем, аппаратными методами лечения, музыкальной терапией, воздействием климатом

ЛФК как метод

- ЛФК — естественно-биологический метод, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма — движения. Движение является основным стимулятором роста, развития и формирования организма. Стимулируя активную деятельность всех систем организма, движение поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности
- ЛФК является методом общего воздействия. С этих позиций физическое упражнение, стимулирующее физиологические процессы всего организма, рассматривается как неспецифический раздражитель, вызывающий реакцию всего организма
- ЛФК — метод патогенетической терапии: систематическое применение физических упражнений влияет на реактивность организма, изменяет как общую реакцию, так и ее местные проявления
- ЛФК — метод активной функциональной терапии. Регулярная дозированная тренировка стимулирует и приспособляет отдельные системы и весь организм к возрастающим физическим нагрузкам и, в конечном счете, приводит к функциональной адаптации больного



Особенности данного метода :

- Особенности данного метода :
- активное и сознательное участие в лечебном процессе самого больного
- использование основной биологической функции организма — движения
- физическое упражнение вовлекает в ответную реакцию все звенья нервной системы
- метод общего воздействия на весь организм больного
- процесс дозированной тренировки больных физическими упражнениями



Таким образом, к основным положительным особенностям метода ЛФК следует отнести:

- глубокую биологичность и адекватность
- универсальность (под этим понимается широкая палитра действия — нет ни одного органа, который не реагировал бы на движения)
- отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке физической нагрузки и рациональной методике занятия)
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного в профилактическое и общеоздоровительное

В. Н. МОШКОВ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КЛИНИКЕ НЕРВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ Издание третье, переработанное и дополненное Москва «Медицина» 1983

Фото автора



Основные принципы достижения тренированности:

- Систематичность
- Регулярность занятий
- Длительность
- Постепенное «повышение нагрузки»
- Индивидуализация
- Использование гимнастических предметов
- Всестороннее воздействие на организм



Формы ЛФК

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия)
- дозированная ходьба
- ближний туризм
- оздоровительный бег
- различные спортивно-прикладные упражнения
- игры подвижные и спортивные
- производственная гимнастика



Лечебная физкультура включает в себя:

- физические упражнения
- Закаливание
- Массаж
- Трудовые процессы
- Организация всего двигательного режима больных

Все это - неотъемлемые компоненты лечебного процесса, восстановительного лечения

В ЛФК различают тренировку общую и специальную:

- Общая тренировка преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма больного, она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений
- Специальная тренировка при рассеянном склерозе ставит своей целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием.
- Проблема состоит в том, что на фоне появления мышечной слабости (парезов) и нарушения механизма движений начинаются вторичные изменения в опорно-двигательном аппарате. Из-за неправильной нагрузки на суставы и позвоночник появляются первые признаки остеохондроза и артрозов. Адекватные физические нагрузки позволят избежать подобных осложнений

Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика, которую назначают при рассеянном склерозе, предполагает комплексное воздействие на все группы мышц с целью перераспределения мышечного напряжения.

В результате мышечная ткань укрепляется, устраняется повышенная спастичность, нормализуется тонус мышц. Больной лучше удерживает равновесие, четко управляет всеми отделами тела.

Больные РС, которые регулярно занимаются спортом, меньше подвержены развитию депрессии и неврозов, дольше сохраняют способность к самообслуживанию

Виды физических упражнений

По степени активности все физические упражнения могут быть активными и пассивными в зависимости от поставленной задачи, состояния больного и характера заболевания или повреждения

В зависимости от использования гимнастических предметов и снарядов упражнения бывают:

- без предметов и снарядов
- с предметами и снарядами (палки, мячи, гантели и др.)
- на снарядах (сюда входит и механотерапия)

Во время лечения рассеянного склероза двигательной активностью нужно придерживаться некоторых общих рекомендаций:

- Строго дозируйте физические нагрузки, переутомляться нельзя. При появлении признаков усталости тренировку нужно прекратить
- К каждому пациенту необходим индивидуальный подход. Проявления рассеянного склероза очень разнообразны, как по тяжести симптоматики, так и по своей сущности. Гимнастический комплекс для пациента с расстройствами координации будет значительно отличаться от тренировки при парализации половины тела
- Переходить из одного положения в другое во время занятия нужно с большой осторожностью. Используйте опору, если это необходимо

Занятие по проекту "Движение - жизнь!" состоят из трех разделов:

В **вводном разделе** используют физические упражнения для мелких и средних мышечных групп с целью подготовки организма к выполнению общей нагрузки

Основной раздел занимает от 50 до 80% времени, предназначенного для проведения процедуры. Задача этого раздела — реализация частной методики ЛФК путем сочетания элементов общей и специальной тренировки

Заключительный раздел характеризуется снижением общефизиологической нагрузки за счет использования облегченных упражнений в чередовании их с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление

Преимущества упражнений при рассеянном склерозе

- Общее укрепление организма и прибавление жизненных сил. Упражнения полезны не только для устранения заболевания, но и для профилактики его появления
- Снижение чувства усталости и общее улучшение самочувствия
- Нормализация циркуляции крови, за счет чего улучшается активность мозга и память
- Укрепление мышц мочевого пузыря
- Упрочнение костей и восстановление координации

Механизмы действия физических упражнений

- Тонизирующее (стимулирующее)
- Трофическое
- Компенсаторное
- Симптоматическое

Тонизирующее (стимулирующее) действие

- Тонизирующее влияние физических упражнений заключается в стимуляции интенсивности биологических процессов в организме и обусловлено тем, что двигательная зона коры больших полушарий головного мозга, посылая импульсы двигательному аппарату, одновременно возбуждает центры вегетативной нервной системы.
- Усиление деятельности желез внутренней секреции улучшает деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, обмен веществ и различные защитные реакции, в том числе и иммунобиологические.
- Чередование упражнений, усиливающих процессы возбуждения в ЦНС (упражнения для крупных мышечных групп, с выраженным мышечным усилием в быстром темпе), с упражнениями, усиливающими процессы торможения (дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц) способствует восстановлению нормальной подвижности нервных процессов.

Трофическое действие физических упражнений

- Трофическое действие физических упражнений проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме, перестраивается функциональное состояние вегетативных центров, которые улучшают трофику внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.
- Систематическое выполнение физических упражнений способствует восстановлению нарушенной регуляции трофики, что часто наблюдается в процессе болезни. Занятия физическими упражнениями способствуют укорочению сроков между клиническим и функциональным выздоровлением.
- При мышечной деятельности усиливается также трофическое влияние нервной системы на сердце, что способствует улучшению обменных процессов в миокарде. В итоге улучшения кровоснабжения и улучшения обменных процессов в миокарде сердечная мышца постепенно укрепляется, а ее сократительная способность – увеличивается.

Компенсаторное и симптоматическое действие

- Физические упражнения ускоряют формирование компенсаций и делают их более совершенными, они способствуют появлению новых моторно-висцеральных связей, которые совершенствуют компенсацию
- В комплексном лечении имеет значение и симптоматическое действие физических упражнений (например, усиление перистальтики кишечника, дренажной функции бронхов, желчных путей и т.д.).

Механизмы нормализации функций.

- Нормализация функций заключается в восстановлении функций как отдельного поврежденного органа, так и всего организма под влиянием физических упражнений
- При выполнении физических упражнений в ЦНС повышается возбудимость двигательных центров, имеющих связь с вегетативными центрами
- Систематическая физическая тренировка восстанавливает ведущее значение моторики в регуляции вегетативных функций, приводит к исчезновению двигательных расстройств

Основные показания к назначению ЛФК

- Отсутствие, ослабление функции, наступившее вследствие заболевания или его осложнения
- Положительная динамика в состоянии больного по совокупности клинико-лабораторного обследования
- Улучшение самочувствия больного
- Уменьшение частоты и интенсивности болевых приступов

Методы ЛФК

- Индивидуальный
- Групповой
- Консультативный

В настоящее время занятия лечебной физкультурой в рамках проекта «Движение- жизнь» проходят в групповом формате.

Комплекс упражнений № 1.

Исходное положение (И.П.) – сидя на стуле

Развести руки в стороны – вдох, вернуться в И.П. – выдох

Ноги в упоре, делать наклоны корпуса в стороны, одна рука опущена вниз к полу, другая поднята к плечу

Скольжение ногами «Полотёр»

Руки развести в стороны, ладонями вверх-растягиваем себя на счёт 5

Подтянуться подбородком к груди и затем посмотреть на потолок (не запрокидывая голову)

Потянуться левым ухом к левому плечу, правым – к правому плечу

Посмотреть через правое плечо, затем – через левое

Делать «Велосипед» поочередно каждой ногой вперед и назад.

Делать «Бокс» с поворотом корпуса

Дыхательное упражнение

Плечи тянуть к голове на счёт 3

Руки развести в стороны – 1, подтянуть колено к животу – 2, потянуться лбом к колену – 3

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

