

Физическая реабилитация в НОЦ «ОРТОС»

Программы физической реабилитации на основе "Многовекторной гимнастики" являются одним из важнейших и наиболее эффективных восстановительных методов лечения пациентов в центре реабилитации ОРТОС.

Программы упражнений многовекторной гимнастики относятся к ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, частью которой являются ЛФК (лечебная физкультура) и АФК (адаптивная физкультура).

Программы и отдельные упражнения физической реабилитации применяются только после согласования с лечащим врачом и врачом ЛФК.

Основные средства физической реабилитации (ЛФК)

Основное средство физической реабилитации – это физические упражнения и природные факторы. Обязательное условие физической реабилитации – активное, волевое и целеустремленное участие пациента в процессе лечения и выполнения физических упражнений.

Физическая реабилитация основана на использовании всех основных средств физической культуры и направлена на:

- лечение травм и заболеваний;
- профилактику осложнений;
- восстановление психологического состояния пациента;
- восстановление бытовых и трудовых навыков.

Преимущество физической реабилитации на основе многовекторной гимнастики

- эффективная и быстрая диагностика скрытых причин проблем с опорно-двигательного аппарата
- высокая эффективность, безопасность и доступность упражнений
- быстрый срок достижения результата (могут быть индивидуальные особенности)
- выбор этапности
- отсутствие ограничений по режиму занятий (могут быть индивидуальные особенности)
- индивидуальный системный подход в решении проблемы
- система обучения правильным рефлексам для поддержания и коррекции осанки, походки, обучение техникам здорового сна при проблемах со спиной (миалгия, остеохондроз и т.д.)

В физической реабилитации принято сочетать покой и движение, которые при осуществлении реабилитационного процесса всегда дополняют друг друга. Известно, что движение – это важнейший биологический стимулятор жизнедеятельности организма и ни один метод, используемый в медицине с целью реабилитации, не может быть равноценным аналогом физических упражнений.

В результате различных заболеваний и травм у пациентов часто имеют место тяжелые функциональные нарушения: уменьшение амплитуды движений, снижение силы, утрата способности к передвижению, нарушения трудовых и бытовых навыков, в конечном итоге приводит к потере трудоспособности.

Основные принципы процесса физической реабилитации

предупреждение или компенсация состояния инвалидности путем проведения лечения основного заболевания и восстановительное лечение на постклиническом этапе общей реабилитации.

Цель специалистов НОЦ «ОРТОС» - положительный результат.

Для этого важно:

1. оценить функциональные возможности пациента;
2. выявить нарушения, являющиеся главным препятствием для выполнения нормального движения и самых разных видов деятельности;
3. определить цели физической реабилитации;
4. спланировать и реализовать программу мероприятий;
5. оценить изменения состояния пациента и эффективность мероприятий;
6. подобрать, помочь найти и адаптировать специальные приспособления и технические вспомогательные средства для людей с различными видами двигательных и когнитивных нарушений.

Программа физической реабилитации (описание программы)

Основной целью *физической реабилитации* на основе многовекторной гимнастики является законченный положительный случай. Программа реализуется в несколько этапов.

Этап 1

Сбор максимально подобранной и достоверной информации о пациенте (опрос, тестирование, изучение диагноза, снимков).

Этап 2

Формирование первичной программы физических упражнений, позволяющих добиться результата, основываясь на текущем физическом и функциональном состоянии человека.

Этап 3

Закрепление полученного результата на первом этапе, выработка дальнейшей стратегии профилактики, реабилитации или лечения.

Этап 4

Корректировка программы с учетом достижений пациента, увеличение спектра и усложнение упражнений.

Основным средством являются физические упражнения. Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биохимических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Все упражнения многовекторной гимнастики выполняются в анатомически естественных для человека позах и соответствуют природной биомеханике движений.

В многовекторной гимнастике полностью отсутствуют упражнения на скручивание позвоночника (вращательные движения на скручивание позвоночника по вертикальной оси, способные привести к чрезмерной нагрузке на позвонки в любом отделе позвоночника и стать причиной нарушения целостности межпозвоночных дисков или усилить прогрессирование имеющихся дегенеративных заболеваний).

Полностью исключены упражнения, которые способствуют развитию чрезмерной гибкости и «выворотности» суставов, создают неконтролируемую и анатомически опасную нагрузку на позвоночник (специфические проявления подвижности в суставах). Упражнения из традиционной Йоги (асаны) и спортивной/художественной гимнастики (мосты, шпагаты) способствуют развитию синдрома гипермобильности суставов, что провоцирует нарушение целостности суставных сумок, травмирование мышечно-связочного аппарата и усиление симптоматики имеющихся заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Все базовые упражнения способы многовекторной гимнастики имеют разные варианты выполнения, что необходимо для универсального применения в программах

профилактики нарушений функционирования ОДА для условно-здоровых людей и физической реабилитации пациентов с различными патологиями опорно-двигательного аппарата и двигательными нарушениями. Упражнения способа многовекторной гимнастики могут выполняться в трех основных положениях человека в пространстве: стоя, сидя, лежа.

Различные варианты выполнения упражнений особенно важны для людей со спинальными черепно-мозговыми травмами, передвигающимися на инвалидных колясках. Возможность выполнять упражнения способа многовекторной гимнастики в инвалидных колясках или лежа на кровати расширяют диапазон реабилитационных мероприятий и воздействий для людей с ограниченными возможностями. В профильных (медицинских и спортивных залах /центрах) не требуются изменения для применения способа многовекторной гимнастики.

Автор программы: Подойников Андрей Шухадович

Образование: высшее, специальное (диплом с отличием), факультет физической культуры НГПУ.

Специализация: физическая реабилитация.

Научно-практическая деятельность: Аспирантура очной формы обучения (нейрофизиология) при ФБУ РАМН «НИИМББ СО РАМН».

Советы от Андрея Подойникова

1. Относитесь как можно серьезнее к своему здоровью. Это не бесконечный ресурс, который требует вложений. Не экономьте на здоровье.
2. Думайте о будущем и будьте готовы действовать в собственных интересах, в интересах своего здоровья. Осознанно выбирайте нагрузки.
3. Каждый день прямо на рабочем месте делайте упражнения многовекторной гимнастики. Используйте ваши рабочий стол и стул на колесиках в качестве спортивного оборудования. Сядьте на стуле прямо, упершись ладонями в край стола, наклоните голову так, чтобы затылок был на одной линии со спиной. Затем, упираясь в стол руками, оттолкнитесь и откатитесь на кресле назад, вытянув руки и туловище в одну линию. Сохраняйте такое положение тела 30 секунд. Повторять такое упражнение нужно не менее трех раз.