

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ ТА СКОЛІОЗУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Люта Л. В.^{1,2}, Носова О. М.^{1,3}, Пересипкіна Т. В.^{1,3}

¹ ГУ «Інститут охорони здоров'я дітей и подростков НАМН України», Харків

² Харківська державна академія фізичної культури,

³ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна

Поширення порушень постави та сколіозу серед дітей молодшого віку актуалізує вимоги щодо запровадження комплексу заходів фізичної реабілітації у тому числі із використанням лікувальної фізкультури. Високий позитивний ефект показано при комплексному застосуванні фізіотерапевтичного лікування (електростимуляція м'язів, грязелікування), масажу, кінезотерапії (корекуюча гімнастика) для корекції порушень постави та сколіозу

Ключові слова: діти, лікувальна фізкультура, порушення постави.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ И СКОЛИОЗА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Лютая Л. В., Носова Е. М., Пересипкина Т. В.

Распространенность нарушений осанки и сколиоза среди детей младшего возраста актуализирует требования к разработке комплекса мер физической реабилитации в том числе с использованием лечебной физкультуры. Высокий положительный эффект показан при комплексном применении физиотерапевтического лечения (электростимуляция мышц, грязелечение), массажа, кинезотерапии (корректирующей гимнастики) для коррекции нарушений осанки и сколиоза.

Ключевые слова: дети, лечебная физкультура, нарушения осанки.

THERAPEUTIC PHYSICAL REHABILITATION FOR DISORDERS OF POSTURE AND SCOLIOSIS AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS

Liuta L. V., Nosova O. M., Peresipkina T. V.

The prevalence of posture disorders and scoliosis among young children actualizes the requirements for the development of a set of measures for physical rehabilitation, including the use of complexes of physical exercises. A high positive effect is indicated for the complex application of physiotherapy treatment (muscle stimulation, mud therapy), massage, kinesitherapy (corrective gymnastics) for correcting postural disorders and scoliosis.

Keywords: children, corrective gymnastics, posture disorders

Погіршення стану здоров'я дитячого населення, накопичення хронічної патології серед дітей із віком висувують на перший план проблему підвищення їх рівня здоров'я, попередження прогресування хвороб. Серед багатьох профілактичних та реабілітаційних заходів провідне місце займають засоби фізичної реабілітації, метою яких є відновлення або компенсація порушеної або втраченої функції організму, уповільнення прогресування хвороби.

Упродовж останніх років у зв'язку з екологічною та економічною ситуацією в Україні значно зросла захворюваність на патологію опорно-рухового апарату, зокрема сколіозу, у дітей дошкільного віку. Ще з періоду формування плода, з моменту народження та в дошкільному віці ця патологія призводить до порушень систем життєдіяльності організму, а надалі – до повної інвалідизації в зрілому віці.

Лікувальна фізкультура є невід'ємною частиною

організації лікувального реабілітаційного та відновного процесу хворої дитини. Її елементи можна використовувати на усіх етапах надання медичної допомоги (стаціонарах, поліклініках, санаторіях, диспансерах, школах). Лікувальна фізкультура являє собою метод неспецифічної патогенної терапії, підґрунтям якої є фізичні вправи.

Фізичні вправи, як і інші лікувальні засоби, неможна вживати безконтрольно. Заняття фізичними вправами можуть заподіяти позитивний результат, якщо навантаження відповідає можливостям організму, а обсяг та інтенсивність є достатніми, для того, щоб викликати тренувальний ефект.

ЛФК показана при всіх захворюваннях дитини в клінічній педіатрії. Протипоказання вкрай обмежені і носять в більшості випадків тимчасовий характер. Це стосується захворювань, які супроводжуються загальним важким станом дитини внаслідок шоку, під-

вищення температури тіла, інфекції і т.д.

Фізичне навантаження в ЛФК дозується шляхом вибору вихідних положень, підбору фізичних вправ, їх тривалості, кількістю повторень кожного руху, темпом, амплітудою рухів, ступенем силової напруги, складністю рухів, їх ритмом, кількістю загально-розвиваючих і дихальних вправ, використанням емоційного фактора і щільності навантаження в заняттях лікувальною гімнастикою.

Протягом багатьох років у ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків національної академії медичних наук України» функціонує відділення відновного лікування і кабінет лікувальної фізичної культури. В роботі кабінету ЛФК використовуються різні лікувальні комплекси для дітей та підлітків із хронічними соматичними захворюваннями (ендокринологічними, серцево-судинними, ревматичними хворобами), ефективність їх застосування у комплексному лікувально-реабілітаційному процесі доведена часом. В середньому за рік у відділенні відновного лікування, кабінеті лікувальної фізкультури, отримують допомогу понад 1000 дітей із різною соматичною патологією. Середня кількість процедур становить 10-12 занять за два тижня лікування у стаціонарі, із подальшим навчанням дитини вправам для продовження занять поза стаціонаром.

Беручи до уваги широке розповсюдження та стрімкий темп зростання патології хребта, ранній початок розвитку сколіозу та компенсаторні можливості дитячого організму, було запропоновано для дітей дошкільного віку зі сколіозом I ступеня комплексну програму фізичної реабілітації в умовах поліклініки. Адже відомо, що застосування засобів реабілітації з урахуванням етіології та патогенезу захворювання сприяє стабілізації патологічних змін хребта та їх корекції. Недостатня ефективність загальноновизнаних методик фізичної реабілітації (ФР) хворих на сколіоз спонукає до пошуку нових, більш дієвих способів корекції та лікування.

Одним із найефективніших методів ФР при сколіозі є комплексний підхід, здатний поєднати фізіотерапевтичне лікування кінезо- та мануальну терапію, що сприяє формуванню правильної постави та м'язового корсету, зміцненню м'язів спини, а також підвищує загальний тонус організму й нормалізує функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем. За допомогою засобів кінезотерапії можна впливати на гармонійний розвиток опорно-рухового апарату, формувати правильну осанку, домагатися постійної компенсації й терапевтичного ефекту.

За 4 місяці цього року в клініці ДУ «ІОЗДП НАМН» проліковано 46 дітей та підлітків з супутніми порушеннями постави та сколіозом серед них: порушення постави 28 осіб (дівчаток 12, хлопчаків 16); сколіоз 18 (дівчаток 4, хлопчаків 14).

Лікувальний комплекс включає: фізіотерапе-

втичне лікування (електростимуляцію м'язів, грязелікування), масаж, кінезотерапію (корегуюча гімнастика).

Мета даного комплексу лікування - формування правильної постави і виправлення дефектів постави, якщо вони вже є.

Задачами комплексу є: активація загальних і локальних обмінних процесів; формування м'язового корсету; вироблення силової і загальної витривалості м'язів тулуба; тренування рівноваги; поліпшення координації рухів; відновлення дихального стереотипу; нормалізація емоційного тону; навчання здоровому кінестетичному сприйняттю правильної постави і підтримці її у всіх початкових положеннях; зміцнення зводів стопи.

Фізіотерапевтичне лікування проводилося у вигляді електростимуляції м'язів спини, які розслаблені та грязьових компресів на напружені м'язи у чергуванні через день, 10 сеансів кожного, а також масаж м'язів спини до 10-15 сеансів. В цей же час проводився курс лікувальної коригуючої гімнастики до 10-15 сеансів. Лікувальна фізкультура є одним з провідних засобів консервативного лікування порушень постави та сколіозу. Фізичні вправи надають стабілізуючий вплив на хребет, укріплюючи м'язи тулуба, дозволяють домогтися коригуючої дії на існуючу деформацію, поліпшити поставу, функцію зовнішнього дихання, дають загально зміцнюючий ефект. ЛФК показана на всіх етапах розвитку сколіозу. ЛФК поєднується з режимом зниженого статичного навантаження на хребет. ЛФК проводиться у формі групових занять, індивідуальних процедур, а також індивідуальних завдань, виконуваних хворими самостійно.

Як першочергова ефективність лікувальної фізичної культури при різних захворюваннях має прояви зниження больового синдрому, збільшення амплітуди (об'єму) рухів, зниження набряків, зменшення контрактур; нормалізація артеріального тиску, зростання тренуваності організму, підвищення тону м'язів; підвищення загального опору організму; нормалізації метаболічних процесів, збільшенні кровообігу у зонах уваги та поліпшенні загального самопочуття організму

Такі реабілітаційні комплекси бажано проводити кожні 3-6 місяців. Додатково рекомендуються заняття плаванням.

ВИСНОВКИ

Таким чином, комплекси фізичної реабілітації є невід'ємною складовою у терапії дітей та підлітків із соматичною патологією. Комплекси ФР повинні використовуватись на усіх етапах медичної допомоги хворим: стаціонар, поліклініка, санаторій, медичний кабінет у загальноосвітньому навчальному закладі. Обов'язково необхідно використовувати методи контролю адекватності вправ і оцінку ефективності у процесі реабілітації хворих дітей при застосуванні ЛФК. При впровадженні комплексів фізичної реабі-

літації на рівні найбільш масової ланки практичної охорони здоров'я може бути значний економічний ефект у зв'язку з впливом фізичних вправ на працездатність, самопочуття, зменшення витрат, пов'язаних з лікуванням та іншими профілактичними заходами, позитивний вплив на та якість життя дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Калініченко І.О., Дяченко Ю.Л. «Методичний супровід реабілітаційних заходів для профілактики порушень постави та плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку із гіпермобільністю суглобів.» Суми, СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012 р.
2. Фізична реабілітація / за редакцією С.Н. Попова. - Ростов-на-Дону, - 2003 р. - 608 с.
3. Малахов В. М. , Кошелева Г.М., Федоренко В.Ю. Лікувальна фізкультура при порушеннях постави та сколіозі. Навчальний посібник. Харків. Майдан. – 2019. – С.32.