

Лекція 8.

Тема: ЛФК. Масаж

Лікувальна фізична культура (ЛФК) — метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму — руху.

Терміном лікувальна фізична культура (або ЛФК) позначають різні поняття. Це і дихальна гімнастика після важкої операції, і навчання ходьбі після травми, і розробка суглоба після зняття гіпсової пов'язки. Це і назва кабінету в поліклініці, і кафедри в інституті фізкультури, і кафедри в медичному інституті. Термін «лікувальна фізкультура» застосовується в різних аспектах, позначаючи і метод лікування, і медичну або педагогічну спеціальність, і розділ медицини або фізкультури, і структуру охорони здоров'я.

Форми ЛФК:

Існує безліч форм лікувальної фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, заняття лікувальною гімнастикою, самостійні заняття фізичними вправами, лікувальна дозована ходьба, дозовані сходження (терренкур), масові форми оздоровчої фізичної культури, дозовані плавання, веслування, спортивні вправи та ігри, гідрокінезитерапія і ін.

Методика проведення:

Перед призначенням лікувальної фізичної культури визначаються завдання використання фізичних вправ, підбираються засоби і форми для вирішення цих завдань. Щоб зробити все це правильно, необхідно враховувати фазу розвитку хвороби, реакцію на неї організму, стан всіх органів і систем, не залучених у хворобливий процес, психічну реакцію хворого на захворювання та інші її індивідуальні особливості. У всіх випадках важливо дотримувати принцип поєднання загальної і місцевої дії фізичних вправ, пам'ятаючи, що одужання багато в чому залежить від загального стану організму хворого. Кожна фізична вправа, використана в лікувальній фізичній культурі, робить поновлюючий, підтримуючий або профілактичний вплив на хворого. Тому при призначенні лікувальної фізичної культури потрібно визначити (крім медичних свідчень) спрямованість її використання: з метою відновлення порушених функцій, для підтримки здоров'я будуються різні приватні методики, що відображають своєрідність патофізіологічних і клінічних проявів захворювання у окремого хворого або групи хворих, складені за нозологічною ознакою. Основними принципами застосування лікувальної фізичної культури є цілісність організму (єдність психічного і фізичного), єдність середовища і організму (соціального і біологічного), єдність форми і функції, загального і місцевого, лікування. Методика лікувальної фізичної культури повинна бути заснована на загальнопедагогічних (дидактичних) принципах. Ефективність її можлива лише при активному відношенні хворого до занять. Пояснення методистом перспективи основних систем, тобто надавати

тонізуючу дію і підтримувати досягнуті результати лікування. Застосовуються фізичні вправи помірної або великої інтенсивності. Характерна особливість цього варіанту дозування навантажень полягає в тому, що вони не збільшуються в процесі курсу лікувальної фізичної культури. Заняття повинне не стомлювати хворого, а викликати відчуття бадьорості, приливу сил, поліпшення настрою.

Тренуюче дозування застосовується в період одужання і в період відновного лікування, коли необхідно нормалізувати всі функції організму хворого, підвищити його працездатність або добитися високого ступеня компенсації. Фізичні навантаження при виконанні як загальнорозвиваючих, так і спеціальних вправ від заняття до заняття підвищуються за рахунок різних методичних прийомів і дозуються так, щоб викликати стомлення. Фізіологічні зрушення в діяльності основних систем, як правило, значні, але залежать від захворювання і стану хворого. Тренуюча дія в певні періоди захворювання можуть надавати і вправи помірної інтенсивності при дозуванні, що поступово збільшується. Для визначення обсягу фізичних навантажень, що надають тренуючу дію, проводять різні тести.

Так, при захворюваннях серцево-судинної системи гранично допустимі фізичні навантаження визначаються за допомогою проби толерантності до них; величина осьового навантаження при діафізарних переломах — за допомогою тиску пошкодженою іммобілізованою ногою на ваги до моменту появи больових відчуттів (80 % від отриманої величини — оптимальне навантаження); тренуюча дія для збільшення сили м'язів надає навантаження, що становить 50 % від максимальної.

Визначення ефективності ЛФК

Методи дослідження ефективності ЛФК залежать від характеру захворювання, оперативного втручання, травми. Загальновизнаним правилом є визначення фізіологічної кривої навантаження у процесі занять ЛФК. Розрізняють такі види контролю: експрес-контроль, поточний і етапний контроль. Експрес-контроль застосовують для оцінки ефективності одного заняття (терміновий ефект). Для цього вивчають безпосередню реакцію хворого на фізичне навантаження. Проводяться лікарсько-педагогічні спостереження, визначається ЧСС, дихання і артеріальний тиск до, під час і після заняття. Отримані дані дають змогу побудувати фізіологічну криву навантаження, що при вірно спланованому занятті поступово підвищується у вступній частині, досягає свого максимуму в середині основної і знижується у заключній частині заняття. Під час експрес-контролю рекомендується використовувати радіотелеметричні методи дослідження (телеелектрокардіограф, електрокардіосиг-налізатор та ін.), що мають особливо велике значення при серцево-судинній патології. Поточний контроль проводять протягом всього періоду лікування не менше ніж раз на 7-10 днів, а також при зміні рухового режиму. Він дає можливість своєчасно вносити корективи у методику занять, програму фізичної реабілітації. Використовують клінічні дані,

результати функціональних проб, показники інструментальних методів дослідження, антропометрії.

Масаж - це дозована механічна дія на поверхню тіла людини або будь-якого органа, що проводиться руками масажиста за допомогою спеціальних прийомів або спеціальних апаратів і проведення з лікувальною або профілактичною метою. Масаж - це сукупність прийомів механічної дозованої дії у вигляді тертя, тиску, вібрації, проведених на поверхні тіла людини як руками, так і спеціальними апаратами через повітряне, водне або інше середовище.

Масаж може бути загальним і місцевим.

В залежності від задачі розрізняють такі види масажу:

- гігієнічний (косметичний)
- лікувальний
- спортивний
- самомасаж
- сегментарний
- точечний

Виділяють методи масажу:

- ручний
- апаратний
- комбінований.

Гігієнічний масаж. Цей вид масажу служить для укріплення здоров'я, збереження нормального стану організму, попередження захворювань. Він буває загальним і частковим, застосовується окремо або у поєднанні з ранковою гігієнічною гімнастикою, в сауні або російській бані. Гігієнічний масаж часто виконується як самомасаж.

Одним із різновидів гігієнічного масажу - косметичний - проводиться при патологіях шкіри обличчя і як засіб попередження старіння.

Лікувальний масаж. Цей вид масажу являється ефективним методом лікування різноманітних травм і захворювань. Розрізняють такі види:

класичний - застосовують без врахування рефлекторної дії і проводять близько біля ушкодженої ділянки тіла або безпосередньо на ній;

сегментарно-рефлекторний - виконують з ціллю рефлекторної дії на функціональний стан внутрішніх органів і систем, тканин; при цьому використовують спеціальні прийоми, дія яких направлена на окремі зони - дерматоми;

сполучнотканинний - дія в основному на сполучну тканину, підшкірну клітчатку; основні прийоми сполучнотканинного масажу проводять з урахуванням напрямку ліній Бенінгофа;

періостальний - при цьому виді масажу шляхом дії на точки в певній послідовності викликають рефлекторні зміни у надкiсницi;

точечний - різновид лікувального масажу, коли локально діють розслаблюючим або стимулюючим способом на біологічно активні точки (зони) відповідно до показань захворювання або порушення функції при болю, що локалізується у обмеженій частині тіла;

апаратний - виконують за допомогою вібраційних, пневмовібраційних, вакуумних, ультразвукових, іонізуючих приладів; також застосовують різновиди баро-, електростимуляційного та інших видів масажу (аеропонний, різні аплікатори);

лікувальний самомасаж - виконується самим хворим, може бути рекомендований лікарем, медсестрою, спеціалістом по масажу, ЛФК. Відбираються найефективніші прийоми для дії на дану ділянку тіла.

Спортивний масаж. Спортивний масаж застосовується для покращення функціонального стану спортсмена, його спортивної форми, зняття втоми, підвищення фізичної працездатності, профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату та їх лікування. Він поділяється на:

- тренувальний;
- попередній;
- відновний;

використовується при спортивних травмах і деяких захворюваннях, пов'язаних з спортом.

Самомасаж - можна проводити в любий час, в любий зручній позі - за письмовим столом, на сидінні автомобіля, в лісі під час походу, на пляжі та ін.

Приступаючи до оволодіння методики самомасажу, необхідно придержуватись таких правил:

- всі рухи руки, що масажує здійснювати по ходу току лімфи до найближчих лімфатичних вузлів;
- верхні кінцівки масажувати у напрямку до ліктьових і під пахових лімфатичних вузлів;
- нижні кінцівки масажувати у напрямку до підколінних і пахових лімфатичних вузлів;
- грудну клітку масажувати спереду і в бік у напрямі до під пахових впадин;
- шию масажувати донизу у напрямку до надключичних лімфатичних вузлів;
- самі лімфатичні вузли не масажувати;

- руки і тіло повинні бути чистими; в деяких випадках самомасаж можна проводити через тонку тканину.

Вивчення методики і техніки прийомів масажу оснований на основних правилах.

Всі прийоми виконують по ходу лімфатичних ходів, у напрямі до найближчих лімфатичних вузлів. Наприклад, спину масажують від тазу до шиї, стегно - від колінного суглобу до паху, голінь - від пальців до коліна, шию - від волосяного покриву до спини, грудина - від живота до під пахвової ямки, а живіт - по ходу годинникової стрілки, руки - від пальців до ліктьового суглобу і до підм'язевої ямки.

Для проведення кваліфікованого масажу необхідно придержуватися наступних прийомів і порядок їх виконання:

- поглажування;
- розтирання;
- розминання;
- вібрація;
- саме рух;