

УДК 615.851.32

Косяченко В.С.¹, Бурка О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-217 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ У ЕРГОТЕРАПІЇ ХВОРИХ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМ СПИННОГО МОЗКУ

Сьогодні в усьому світі спостерігається тенденція до зростання авто - і авіакатастроф, техногенних аварій і природних катаклізмів, терористичних атак і військових конфліктів, нещасних випадків, що призводять до збільшення кількості постраждалих з травматичними ураженнями хребта (з та без ушкодження спинного мозку).

Також травма хребта може виникнути внаслідок незначних травм, падінь у осіб різного віку через дегенеративно-дистрофічні процесами в хребті (остеопороз, спондиліоз тощо).

Серед найбільш поширених травм хребта: забої, переломи, розриви зв'язок, вивихи і підвивихи, зміщення хребців. Зазвичай їх поділяють на:

травми тіла хребця; травми поперечного відростка хребця; травматичний вивих; розтягнення і/або розрив зв'язок; пошкодження міжхребцевих дисків.

Основними симптомами таких порушень є: біль в області ушкодження компресійного характеру; втрата або порушення координації, труднощі в утриманні рівноваги; загальна слабкість організму, порушення м'язового тону та функцій провідних шляхів; виникнення парестезій (специфічних поколювань, онімінь тощо) або анестезії (повної втрати чутливості кінцівок, пальців рук і ніг; в особливо важких випадках, анестезія всього тіла нижче шиї); порушення функцій дихання (кашель, важкий вдих/видих, гіпоксія).

Основними засобами відновлення після отриманої травми спинного мозку є фізична терапія та ерготерапія. Послуги, що надаються фахівцями цих напрямків в випадках спинальних травм, мають за мету сприяння розвитку, підтримці та відновленню максимальної свободи рухів тіла, функціональних можливостей та побутових навичок протягом життя.

Ранній початок відновлення, супроводжується позитивним гуморальним зрушенням – активації гормонів, ферментів, іонів калію кальцію; а пасивні й активні рухи, що сприяють відновленню аферентних й еферентних імпульсів, забезпечують прискорення регенерації тканин в осередку ураження.

Оскільки максимальне відновлення після травм спинного мозку майже не можливе, зусилля фахівців більше спрямовані на навчання людини використанню спеціального устаткування та самообслуговуванню. Тому, у резидуальному періоді відновлення, завданням якого є побутова та соціальна реабілітація, основними стають ерготерапевтичні заходи.

Ерготерапевтичні заходи можуть здійснюватись як в обладнаних кімнатах медичних закладів, так і вдома, у звичній для хворого обстановці. Найголовніше у цих заняттях – навчити пацієнта та його родичів (або близьких) правильно їсти (годувати), одягатись, пересуватись.

Під впливом ерготерапії у хворих з наслідками травм спинного мозку зростає м'язова сила, обсяг збережених локомоцій; відновлюються можливі втрачені рухи; формуються нові локомоції компенсаторного характеру; підвищуються загальна працездатність та максимальне споживання кисню; покращуються показники гемодинаміки, біохімічні та вегетативні реакції.

На нашу думку, засобом, що забезпечить виконання всіх наведених вище завдань й умов, можуть стати елементи спортивних бальних танців.

Оскільки спортивні бальні танці діляться на класи з певним рівнем навантаження, для осіб з наслідками спинальних травм рекомендуємо використовувати мінімальне навантаження: щадні рухи та допоміжні елементи. Наприклад:

- музика/музичальність – для розвитку рівноваги, навчання пересуванню на протезах, ортезах;

- темп, ритм – для відновлення навичок ходьби, орієнтації в просторі, координації рухів;
- основна позиція рук – для зміцнення м'язів, що утримують хребет, м'язів плечового поясу та кінцівок, формування навичок відчинення дверей;
- квадрат – для формування постави, підвищення рівня фізичної працездатності, ходьби;
- напівприсід – для задієння та зміцнення м'язів-стабілізаторів, формування навичок пересаджування, формування правильної постави;
- згинання-розгинання стоп – для зміцнення м'язів тазового поясу та вільних нижніх кінцівок, формування навичок правильного сидіння, пересаджування;
- вправи для дихання – для покращення функціональних показників дихальної системи, навчання правильному диханню при прийомі їжі.

Зазначимо, танці – це не вибір випадкових рухів, а чітко спланований ритм і послідовність дій, тому заняття ними поліпшують координацію, роблять пересування в просторі скоординованим і плавним. Також не варто забувати, що танцюючи, людина одержує величезну кількість ендорфінів – гормонів радості. Все це допомагає особам з наслідками травм спинного мозку стати більш впевненими у собі, а отже прискорити виконання двох найважливіших завдань ерготерапії – адаптацію та інтеграцію в суспільство.