

УДК: 796.015: 616.2

Єрмолаєва А.В.¹, Більговський Є.В.²

¹ канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-219сп НУ «Запорізька політехніка»

ВАЖЛИВІСТЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ НЕГОСПІТАЛЬНІЙ ПНЕВМОНІЇ

На даний момент таке захворювання як пневмонія є однією з актуальних проблем в системі охорони здоров'я. За даними всесвітньої організації здоров'я пневмонія займає 4-е місце серед причин смерті, після злоякісних новоутворень, серцево-судинних захворювань, травм та отруєнь. У світі щороку на пневмонію хворіють 450 млн осіб і близько 7 млн. випадків хвороби закінчуються летально [5].

Статистичні данні найбільший відсоток захворювання реєструється переважно у дітей, люди похилого віку, хворих на хронічний обструктивний бронхіт, ЦД, ВІЛ, осіб з ослабленою імунною системою, які перенесли таке захворювання як кір, так само в групі ризику знаходяться категорія населення яка має шкідливі звички.

Незважаючи на підвищення ефективності медикаментозної, зокрема антибіотикотерапії, представляється необхідним застосовувати в комплексному лікуванні і немедикаментозні засоби такі як лікувальна фізична культура з використанням наступних її форм: лікування положенням, лікувальної гімнастики, спеціальних дихальних вправ, масажу за О.Ф. Кузнецовим тощо, з метою скорочення терміну лікування [3].

Лікування положенням використовується в гострому періоді, сприяє аерації ураженої легені, зменшує утворення спайок між діафрагмальною плеврою і стінками грудної клітини.

Лікувальна гімнастика є важливим комплексом спеціально підібраних вправ з додаванням дихального компонента який сприяє попередженню утворення спайок в порожнинах плеври, що покриває легені, бронхи, зниженню нападів кашлю, грудного болю під час відкашлювання, зміцненню

дихальної мускулатури, зняттю м'язових блоків [2]. Відновлення нормального ритму дихання відбувається завдяки виконанню дихальних вправи з акцентом на короткий повний вдих і подовжений повільний видих. [4]

Не останнє місце в комплексному відновленні займає лікувальний масаж за О.Ф. Кузнецовим, який має ряд особливостей: хворим з переважанням продуктивного характеру в методику масажу слід вводити більшу кількість прийомів розтирання та розтягування; хворим з переважанням деструктивного процесу слід збільшити кількість прийомів вібрації.

При виконанні лікувального масажу за О.Ф. Кузнецовим, тілу пацієнта необхідно надати спеціальне дренажне положення, що сприятиме кращому відходженню мокротиння розсмоктування запальних утворень, що сприятиме відновленню рухливості грудної клітки, легень, діафрагми, і збільшенню обсягу легеневого дихання [6].

При цьому слід зазначити що лікувальну гімнастику необхідно проводити до масажу, оскільки після процедури рекомендується відпочинок протягом декількох годин.

Важливе значення для підвищення захисних сил організму має правильне збалансоване харчування, і зменшення факторів ризику пов'язаних з шкідливими звичками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Васичкин В. И. Справочник по массажу Л.: Медицина 1991. 192 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: ГЭОТАР- Медиа, 2009
3. Куничев Л. А. Лечебный массаж 4-е изд. стер. К.: Выща шк -, 1990.- 288с.
4. Клапчук В.В. Волевое управление дыханием в клинике и спорте – 2017, -88с
5. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/pneumonia>
6. <https://sites.google.com/site/interesniisait/massaz>