

УДК 615.825

Малярєнко Ю.О.¹, Бусол Д.В.²

¹ канд. мед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

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

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПО СИСТЕМІ НЕУРАК У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Неурак (Neuras, Neuromuscular Activation) - нейром'язова активація. Це методика фізіотерапії та реабілітації, розроблена в кінці ХХ століття норвезькими лікарями і терапевтами в кооперації з фахівцями з інших країн.

Спектр дії Neuras:

- Реабілітація пацієнтів з болем у спині та суглобах (артроз, остеохондроз);
- Реабілітація спортсменів після травм;
- Захворювання і обмеження функції хребта (сколіоз, кривошия, деформація стоп);
- Реабілітація поразок ЦНС (ДЦП, інсульт);

- Реабілітація після хірургічного лікування на хребті і суглобах (ендопротезування, видалення грижі та ін.);
- Реабілітація пацієнтів після гострого запаморочення (вестибулярний нейронів, невринома VIII пари).

Метою нейром'язової активації (Neuras) є відновлення правильних моторних програм, яке можливе лише шляхом інтенсивної стимуляції нервової системи. Щоб такі дії принесли належні результати, всі вправи повинні виконуватися в умовах повної відсутності болю. Виключно в таких умовах терапія Neuras буде приносити бажані результати.

Одним з основних елементів, які використовуються в методиці Неурак, є вправи в замкнених кінематичних ланцюгах. Такі вправи дозволяють мінімізувати зсувні сили, які можуть привести до пошкоджень пасивних стабілізуючих елементів, а крім того, активізують велику кількість моторних одиниць, тому їхня дія на м'язову систему можна прийняти за більш узагальнене.

Названі особливості вправ в закритих ланцюгах використовуються з метою інтенсивної стимуляції нервової системи. Навантаження, що застосовується при цих вправах, підбирається на підставі сходи прогресій. Сходи прогресій - це спосіб поступового ускладнення вправи. Щоб даний пацієнт міг увійти на наступну, більш складну драбину прогресії, вправи на нижньому рівні повинні виконуватися абсолютно правильно і не можуть викликати ніяких больових відчуттів.

З метою збільшення стимуляції нервової системи під час виконання вправ по методиці НЕУРАК використовується вібрація, яку можна застосовувати вже з самого початку оздоровчого процесу.

Наступним елементом схожого призначення є нестабільне підставу. Використання цього фактора впливає на ступінь складності вправи (ускладнення), а також на виховання у пацієнта правильної, рефлекторної нервово-м'язової активності.

Методика Неурак заснована на двох окремих способах дії: тривалий підтримування напруги і велике навантаження (особливо нервової системи). М'язи, які піддаються першим способом впливу - це локальні м'язи поперекового і шийного відділу хребта.

Якщо досить тривалий час підтримування напруги (понад 2 хвилин) не викликає болю, втоми або дискомфорту, можна перейти до іншого способу дії, в якому активування локальних стабілізуючих м'язів з'єднується з активацією глобальних м'язів. При такому способі менш важливим буде час виконання вправи, а більш важливим - кількість повторень (4-5) зі значним навантаженням нервової системи, яка виходить завдяки роботі багатьох м'язових груп, вібрації, нестабільної основи.

При обох способах потрібно піднятися з пацієнтом на найвищий рівень сходи прогресії, який він в змозі здолати під час однієї терапевтичної сесії (виконуючи вправи правильно, без больових відчуттів або дискомфорту).

Щоб нервова система могла перейти до правильної моторної програми необхідно усунути всі больові відчуття, які є чинниками, що перешкоджають такій зміні. Цього можна домогтися шляхом навантаження, введення допоміжних елементів а також вібрації.