

УДК 615.8:613.25

Гагара В.Ф.¹, Кучинська О.В.²

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

² студ. гр. УФКС-229м НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ОЗДОРОВЛЕННІ ХВОРИХ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНФАРКТУ МІОКАРДА

Впродовж останніх 20 років інфаркт міокарда (ІМ), як одна з форм ішемічної хвороби серця, є основною причиною смертності населення в більшості країн світу. За даними ВООЗ, цей показник у віці 50-54 роки складає 404-367 чол. на 100 тис. населення. В Україні від ІМ щорічно помирають близько 150 тис. чоловік, а 25% хворих на ІМ стають непрацездатними.

Мета дослідження: довести ефективність вживання реабілітаційних програм для пацієнтів, що перенесли інфаркт міокарда. Правильно скласти комплекс фізреабілітаційних програм.

Завдання дослідження: виявити основні напрями і підходи до проблеми реабілітації хворих з інфарктом міокарда засобами фізичної культури, проаналізувати медичну та фізреабілітаційну літературу, описати правильність використання фізреабілітаційних заходів з метою покращення загального стану пацієнта.

Причиною недостатності міокарду можуть бути надмірні фізичні навантаження, токсичний вплив збудників інфекційних захворювань, захворювання залоз внутрішньої секреції.

Масаж сприяє розширенню капілярною сітки, посиленню периферійного і загального кровообігу. Виконання прийомів масажу слід починати з м'язів спини: прогладжування (від крижів до підпавової ямки) - площинне основою долоні, напівколове розтирання кінчиками вказівного пальця, середнього персневого пальця і мізинця; погладжування[5].

Далі за загальноприйнятою методикою треба провести масаж довгих, найширших і трапецієподібних м'язів спини. У відновний період лікування складатиметься з психологічних заходів та фізіологічних (суворий ліжковий режим, молочно-рослинна дієта, медикаментозні засоби – знеболюючі, судинорозширювальні, антикоагулянти, вазо- та кардіотонічні).

З методів фізіотерапії застосовується:

1) магній-електрофорез на ділянку серця. Тривалість сеансів - починають з 5 хвилин, долаючи при кожному сеансі 1 хв і доводячи до 10 хв, через день. Курс лікування о 12 процедур (призначають з 15-20 дня після інфаркту);

2) новокаїн-електрофорез. Активний електрод з прокладкою 6-8 см розташовують на ділянці лівої ключиці, другий електрод, в середній третині внутрішньої поверхні лівого передпліччя. 10-15 хв, щодня або через день (через 2 місяці після інфаркту);

3) дарсонвалізація зон Геда-Захаріна (не пересуваючи електрод, без розряду), 3-5 хв, щодня;

4) мікрохвильова терапія ділянки серця 10 хв, через день;

5) аероіонізація дихальних шляхів 10-15 хв, щодня або через день;

6) ванни (по Гауффе), 36-41° С при повільному підвищенні температури води;

7) лікувальна гімнастика за спеціальним комплексом у ліжку.

Ароматерапія постінфарктних хворих.

Ефірні масла позитивно впливають на серцево-судинну систему. Рослинні ароматичні речовини, що мають антиритмічну активність, покращують процеси провідності, знімають аритмії.

Ефірні масла нормалізують артеріальний тиск: знижують його при гіпертонії і підвищують при гіпотонії, що пояснюється поліпшенням живлення серцевого м'яза.

Ароматерапія при інфаркті міокарда дає позитивну динаміку параметрів серцево-судинної системи.

Комплекс фізичних вправ для реабілітації постінфарктних хворих складається з певних етапів.

Підготовчий етап дорівнює 7-8 дням; проводиться в щадно-тренуючому режимі низької інтенсивності (50% від порогової потужності). Індивідуальні і групові заняття проводяться щодня по 20-35 хвилин під керівництвом методиста з ЛФК в залі з використанням дихальних, гімнастичних вправ і тренажерів. Самостійні заняття в домашніх умовах проводяться щодня на тренажерах по 10-15 хвилин.

Основний етап складає 20-22 дні й проводиться в тренуючому режимі низькому і середньої (50-65% від порогової потужності). Індивідуальні і групові заняття в залі ЛФК щодня в тиждень по 40 хвилин із збільшення в програмі тренування витривалості до 65-75% часу заняття. Самостійні заняття проводяться щодня на тренажерах по 30-45 хвилин.

Підтримуючий етап – аналогічно, із збільшенням часу заняття і підтримкою оптимальної інтенсивності, рівної 65-75-85% від порогової потужності навантаження. Тривалість групових і індивідуальних тренувань в залах ЛФК складає в середньому 6 тижнів.