

УДК 615.8: 617.75

Рижкова М.В.¹, Лоза В.В.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-211м НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРЕВАГИ ДЕКОМПРЕСІЙНИХ ТРЕНАЖЕРІВ ПОРІВНЯНО З ФІТНЕС-ТРЕНАЖЕРАМИ

Актуальність теми. Сучасний підхід до вирішення проблеми дегенеративно-дистрофічних захворювань опорно-рухового апарату є таким, що включає в себе комплексний підхід, застосування широкого спектру засобів фізичної терапії та індивідуальні програми для кожного пацієнта. Системний підхід у лікуванні захворювань опорно-рухового апарату передбачає можливість використання декомпресійних тренажерів, які дозволяють виконувати вправи в умовах повного розвантаження хребта та суглобів, їх декомпресії без статичних навантажень. Це дає змогу проводити терапію больових відчуттів ризику травматизації.

Мета: розглянути особливості та визначити переваги декомпресійних тренажерів.

Завдання:

1. Визначити особливості проведення занять на декомпресійних тренажерах.

2. Розкрити принципові відмінності декомпресійних тренажерів.

3. Визначити переваги використання декомпресійних тренажерів.

Заняття на декомпресійних тренажерах повинні проводитись індивідуально, під контролем фахівця, що контролює правильність виконання вправ та слідкує за процесом проходження лікування: вимірює артеріальний тиск, контролює дихання, спостерігає за самопочуттям. Програма реабілітації складається індивідуально, з врахуванням фізичних можливостей, віку, захворювання, супроводжуваних патологій пацієнта.

Метою занять на ДКТ може бути:

- відновлення втрачених чи обмежених функцій
- зниження інтенсивності чи усунення болю
- збільшення діапазону рухів у суглобах та хребті
- покращення загального стану пацієнта
- покращення трофіки тканин

Декомпресійні тренажери мають наступні особливості порівняно зі звичайними фітнес-тренажерами:

1. Обладнання спроектоване так, щоб максимально задіяти глибокі м'язи без осового навантаження на диски хребта та суглоби, тоді як у фізичних вправах з вільними вагами та на фітнес-тренажерах задіяно переважно поверхневу мускулатуру.

2. Робота здійснюється в режимі декомпресії та антигравітації, що дуже важливо, тому що дозволяє зняти навантаження на м'язи та суглоби у процесі тренування, вони повністю розслаблюються та легко розтягуються. Такі вправи найкраще позбавляють пацієнтів від больових синдромів. Зміцнюються м'язи та зв'язки навколо суглобів, і як наслідок йде розвантаження та стабілізація суглобів.

3. Заняття передбачають лише індивідуальний підхід, підбір для пацієнта оптимальної схеми навантаження, навчання техніки правильного виконання вправ і дихання.

Розглянемо приклади таких тренажерів.

1. Багатофункціональний тренажер Бубновського (МТБ). Його блокова система дозволяє давати пацієнту навантаження дозовано, диференціювати зусилля та спрямовувати на опрацювання проблемних зон. Тренажер дозволяє створити умови декомпресії, що сприяє зниженню тиску на корінці спинномозкових нервів, розвантаженню суглобів. Тренажери застосовують в терапії грижі шийно-грудного відділу хребта. Достатньо щодня виконувати правильні фізичні вправи. Основна — це коли пацієнт сидить на полу, ноги витягнуті вперед. Зверху — спеціальний трос, до якого прикріплені гіри. Їх вага підбирається під особливості хребта людини. Людина хапає руками трос, тягне його донизу, в цей час сильно нахиляється уперед, до самих стоп. Перевага таких вправ у тому, що декомпресія розтягує хребет під тим кутом, який необхідний для притоку крові до грижі. Защемлення нервових стовбурів меншає, болі знижуються вже після першої процедури. Така вправа виконує дренажну функцію

2. Інверсійний стіл – це пристрій, що застосовується в терапевтичних і профілактичних цілях при порушенні функцій опорно-рухового апарату. На такому пристосуванні можна виконувати нескладні вправи для хребта, що забезпечують розправлення хребців, приплив крові, лімфатичної рідини до важкодоступних місць. Регулярні заняття на тренажері дозволяють поліпшити загальний стан здоров'я, покращують поставу, запобігають розвитку гриж, протрузій, інфекційних, запальних захворювань хребта.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що суть декомпресійних рухів у цьому, щоб з допомогою витягування зменшити контакт між поверхнями суглобів. Завдяки такій техніці тертя хрящів зменшується, працюють виключно м'язи. Декомпресійний підхід дає можливість розвантажити суглоби та витягнути зв'язки та м'язи. Завдяки вправам, які підбираються на підставі показань хворого, можна помітити, як розвантажується хребет та

суглоби. Позитивні результати полягають у поліпшенні кровообігу в тих зонах, які були ушкоджені.