

УДК 615.8:616-009.7.

Горбунова О.В.¹, Ковальова О.В.², Таран Г.І.³

¹студ. гр. УФКСз-212м НУ «Запорізька політехніка»

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

³канд.мед.наук, директор «Клініка Мурзілка ТМ».

ТЕПЛОВІ ПРОЦЕДУРИ – ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, В ЛІКУВАННІ ХВОРОБ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯМ

Спеціальність «фізична терапія» це складний комплекс різних за направленістю лікувальних та реабілітаційних заходів, поєднаних терміном фізична. Тобто дійсно у склад цієї спеціальності входить і кінезіотерапія (близько до ЛФК), і рефлексотерапія (електроакупунктура), бальнеолікування (аплікації гарячих грязей), масаж (як один з видів мануальної медицини) та весь набір фізичних (від слова фізика) методів лікування і реабілітації. Головною метою фізичної терапії декларується відновлення втраченої внаслідок захворювання функції.

Захворювання, що виникають у більш старшому віці і зумовлені холодовою травмою або хронічною втомою потребують більш складної реабілітації та лікування, з огляду на першопричини їх виникнення.

Досліджуючи зібраний від пацієнтів анамнез та види лікування, за допомогою яких вдалося досягти терапевтичного ефекту, вивчаючи наші попередні наукові роботи ми прийшли до висновку, що всі без винятку захворювання мають у основі свого виникнення два фактори ушкодження: хронічна втома (синдром хронічної втоми код МКХ 10- 10D.86.9) та переохолодження (Код МКХ за запитом «Гіпотермія» виявити не вдалося).

Якщо ж до хронічної втоми додається тривале за часом або велике за силою переохолодження, у різний строк після цього виникають соматичні розлади, що супроводжуються болем.

Відомо, що такий фізичний фактор, як холод, призводить до різкого холодового спазму вен в ураженнях органах. Це призводить до різкого зменшення кровообігу і провокує розвиток хвороб. У літературі майже відсутні дані про найбільш ефективні параметри надання фізичної терапії при захворюваннях, що виникають через вплив холодового ураження тканин та органів.

За нашими даними скаргами на холодні ноги та руки, наявність тривалого або сильного переохолодження у анамнезі супроводжують такі захворювання: артрит, поліартрит, геморой, варикозне розширення вен нижніх кінцівок, простатит, цистит, кісти яєчників, ерозія шийки матки, болі в поперековому відділі хребта, спазматичні болі шиї, порушення мозкового кровообігу та багато інших.

Так, дослідивши вплив теплових процедур у комплексному консервативному лікуванні геморою ми встановили, що на фоні стандартного

лікування протизапальними та знеболюючими препаратами проведення ножних ванн гарячою водою температурою 40–45 градусів щоденно перед сном на протязі 15–20 хвилин терміном 7 днів у всіх без винятку 19 (100%) пацієнтів на 1 добу значно знижувався больовий синдром, сон ставав спокійнішим, поліпшувався загальний стан та самопочуття

З урахуванням викладеного, складаючи програму лікування та реабілітації, ми ввели за правило, разом з відновленням анатомо-фізіологічного стану хребта та ЦНС проводити додаткові методи лікування залежно від факторів, що призвели до порушення їх функції. В цьому неоціненну роль грає збір анамнезу захворювання.

Обґрунтовуючи надвисоку ефективність мануальної терапії як основного

методу лікування і реабілітації захворювань, що супроводжуються болем, ми дійшли висновку, що при наявності порушення кровообігу внаслідок переохолодження, комбінованому з хронічною втомою, наступають вторинні зміни у анатомічній структурі хребта та суглобів тіла, що може являтися причиною порушення іннервації та мікроциркуляції всіх органів та систем організму, особливо ЦНС.

Враховуючи наш досвід у лікуванні всіх видів болю, та захворювань, що виникають з його участю ми пропонуємо формувати реабілітаційні центри оснащені за нижче приведеними принципами:

1. Правильні ліжка, що забезпечують максимальне розслаблення м'язів, та переносять упор з м'язів на кістковий каркас: під матраца основа виключно рівна, наприклад дошка або фанера (пружинні ламелі виключені!!!) з м'яким (латекс та його аналоги) матрацом товщиною приблизно 1 см матраца на 10 кг маси пацієнта (+20% маси).

2. Правильні подушки: подушки виключно із натуральних матеріалів. Еталоном ортопедичної подушки «ВООЗ» вважає подушки наповнені пером гусей, з розрахунку 50% пуху + 50% пера.

3. Усі види теплової терапії: в основі всіх захворювань завжди присутній холодний фактор. Через переохолодження та пов'язаний з ним судинно- венозний спазм відтік крові від органів скорочується до 15%.

4. Мануальна терапія: здебільшого, під впливом несприятливих фізичних чинників наступають порушення структур хребта. Враховуючи, що «стиснутий фізично» нерв не може передавати сигнали ЦНС, а так само у випадках, коли є зміщення (порушення конгруентності) в суглобах, жодне відновлення рухів у суглобах відновити не вдасться без фізичного відновлення його конгруентності.

Висновки. 1. У лікуванні і реабілітації пацієнтів, що мають у анамнезі холодове ураження невід'ємною частиною схеми лікування мають бути теплові процедури.

2. Одним з патогенних факторів при розвитку синдрому хронічної втоми є нефізіологічні ліжка та синтетичні подушки.

3. Лікувальні процедури за участі гарячої води (43–45 градусів Цельсія), в тому числі бальнеологічні (природні грязі та мінеральні джерела), мають дуже високу ефективність при лікуванні та профілактики захворювань, які виникають внаслідок холодової травми.

4. Одним з обов'язкових лікувальних та реабілітаційних методів є мануальна терапія. У випадках, коли є порушення конгруентності в суглобах, відновлення їх рухів неможливо без застосування мануальних методів лікування, в тому числі кінезіотерапії та масажу. Стандартизованою світовою системою для здобуття такої освіти є Всесвітня Федерація Мануальної Медицини (FIMM).