DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-20

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ ХРЕБТА

Палюх М. М.
викладач І категорії ЦК ТМФВ
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради,
аспірант
Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна

Маліновська Н. М.
асистент кафедри описової та клінічної анатомії
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна

В умовах сьогодення, велика кількість операцій проводиться саме на хребті. Це залежить від хвороби, давності протікання недуги, а також, особливих властивостей організму.

Фізична реабілітація після травм хребта є довгим і відповідальним процесом, який вимагає завзятості і терпіння від пацієнта. Від того, наскільки позитивно буде налаштований пацієнт, залежатиме якість результату. Протягом життя відбувається сповільнення речовин в організмі, внаслідок чого процес відновлення може проходити повільніше. За таких умов, лікар-реабілітолог повинен уважно ставиться до психоемоційного стану пацієнта. Під реабілітацією після травми хребта розуміється відновлення функцій хребта після перенесених ушкоджень, що складається з цілого комплексу процедур. Чим грамотніше буде проведена реабілітація спеціалістом, тим більше буде ймовірність відновити функції, навіть при повному розриві спинного мозку. Починається фізична реабілітація з 2–3 дня після надходження пацієнта в стаціонарне відділення [3].

Будь-яке фізичне навантаження при реабілітації підбирається тільки спеціалістом і проводиться під його контролем. Виконання фізичних вправ при реабілітації допомагають:

– зменшити больові відчуття;
– відновити обмінні процеси;
– поліпшити кровообіг в місцях ушкодження.

Це призводить до більш швидкого загоєння, перешкоджає утворенню рубців, профілактики атрофії рухових м’язів, що має велике

значення для пацієнтів з порушеннями рухливості. До комплексу лікувальної фізкультури входять загальнозміцнюючі вправи, які охоплюють всі групи м'язів [1].

При травмах хребта, лікувальна фізкультура – це дуже ефективна процедура, завдяки якій можна відновити нормальну діяльність людини. Вона є необхідною при травмах хребта, задля усунення зміщення суглобів, створення сприятливих умов для попередження рецидивів. Окрім того, лікувальна фізична культура ефективно діє на відновлення анатомічних взаємовідносин, підвищуючи витривалість і силу м'язів шиї і тулуба, а також, збільшує надалі мобільність хребта. Проте варто розуміти, що лікувальна фізкультура при травмах хребта визначається ступенем, давністю і характером отриманого ушкодження.

Як правило, найчастіше від травм страждають самі мобільні хребці – від п'ятого до восьмого. Якщо хворий отримав згинальний перелом тіл шийних хребців, то його потрібно покласти на жорстку постіль і накласти витягування за тім'яні горби, поклавши під плечі маленьку подушку [2]. Також варто додати, що окрім занять лікувальною гімнастикою, лікувальна фізична культура також призначається у формах ранкової гігієнічної гімнастики, яку виконують по 4–8 самостійних повторів, при цьому, роблячи паузу для відпочинку.

Основним засобом фізичної реабілітації є фізичні вправи та природні фактори. Обов'язковою умовою фізичної реабілітації є активна, вольова, а також цілеспрямована участь хворого в процесі лікування та виконання фізичних вправ. Завдяки цілеспрямованій та раціональній координації багатьох фахівців буде залежати ефективність реабілітації. В результаті цього, актуалізується питання про роботу мультидисциплінарних команд у лікувальних установах, які не тільки надають первинну допомогу пацієнтами, але і забезпечують супровід протягом реабілітації.

Серед ефектів, досягнути після фізичної реабілітації, варто виділити наступні:

– поліпшується кровообіг;
– усувається біль та набряк;
– загоюються шви та м'які тканини;
– збільшується сила м'язів;
– поліпшується зростання кісток;
– відновлюються фізіологічні рухи хребта;
– активуються глобальні м'язи;
– синхронізується робота всіх частин тіла [4].

Висновок. Таким чином, фізична реабілітація передбачає планування цілого комплексу заходів, до яких задіяно велику кількість фахівців різних

галузей, зокрема: масажисти, фізіо- та ерготерапевти, мануальщики, психологи, логопеди та ін. Під фізичною реабілітацією розуміється відповідний комплекс вправ та заходів, ключовою метою яких є відновлення здоров'я, оптимального фізичного стану, а також, працездатності пацієнтів. Від того, як налаштований хворий і наскільки кваліфікованим є фахівець – буде залежати якість та ефект фізичної реабілітації.

Література:

1. Ефективність реабілітаційних заходів при травмах хребта. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http: // molodyvcheny. in. ua / files / journal / 2018 / 3.3 / 47. pdf.

2. Методичні вказівки та завдання для практичних занять з лікувальної фізичної культури при пошкодженнях хребта з навчальної дисципліни «Фізичне Виховання» (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. І. Ю. Садовська. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 35 с.

3. Реабілітація після травм хребта. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https: // zartaclinic. com / directions-of-work / fr-pislia-travmy-khrebta

4. Як відновитися після операції на хребті? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https: // dolinsky. clinic / statti / fizychna-reabilitatsiia-pislia-operatsii-na-khrebti. html.