

image not found or type unknown



## 1. Методика проведения массажа в различные периоды восстановительного лечения повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата

Использование средств физической культуры и массажа в лечебных целях имеет давнюю историю. На протяжении многих веков осуществлялась комплексная терапия заболеваний с помощью физических упражнений, массажа, лечебного питания, закаливания, бани, гидропроцедур, дозированной ходьбы и др. Несмотря на то, что наука еще не обладала точными данными о неблагоприятном влиянии гиподинамии, врачи того времени рекомендовали активизацию двигательного режима при тех или иных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья.

Лечебная физическая культура (ЛФК) является составной частью двигательного режима больного. Лечебная гимнастика (ЛГ), дозированная ходьба ускоряют процессы регенерации тканей, нормализуют дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психоэмоциональное состояние больного и т.д.

Важным в применении средств физической культуры с лечебной и профилактической целями является разработка показаний и противопоказаний их применения. Наиболее эффективно раннее использование массажа в сочетании с оксигенотерапией и ЛГ, учитывая функциональное состояние, пол и возраст больного.

В результате повреждений и заболеваний у пациентов нередко

развиваются различные функциональные расстройства, нарушающие трудоспособность и приводящие их к инвалидности.

У спортсменов травмы и заболевания нередко ведут к прекращению занятий спортом и инвалидизации. Своевременное применение средств реабилитации (восстановления) способствует ликвидации возникших негативных явлений (последствий) травмы (заболевания).

Применение средств физической культуры с профилактической и Лечебной целью имеет давнюю историю. Уже в древние времена для Оздоровления использовали физические упражнения, баню, массаж, Гидропроцедуры, диету, климат и многие другие методы. Так, в Древней Индии, Китае, Египте при тугоподвижности суставов использовали упражнения На растягивание, массаж и гидропроцедуры. В Древней Индии хирург Сушрута Использовал физические, дыхательные упражнения и массаж при лечении Различных заболеваний.

Китайские медики применяли растирания и вытягивание суставов при Многих заболеваниях. В книге «Song-fou» (3000 лет до н.э.) подробно Излагаются активные, пассивные и комбинированные упражнения в сочетании С массажем (растиранием). Считают, что профилактическая (превентивная) Медицина зародилась в Древнем Китае. Китайцы уделяли много внимания Профилактике болезней. Афоризм «Настоящий врач не тот, кто лечит Заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь» принадлежит китайцам. Опорно-двигательный аппарат выполняет функции движения и опоры.

Опорно-локомоторная функция аппарата движения часто подвергается

воздействиям внешней среды, инфекциям и т.п., что приводит к различным патологическим состояниям. Так, трудовая деятельность и занятия спортом нередко приводят к значительным изменениям в локомоторном аппарате.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) играет важную роль в обеспечении жизнедеятельности организма, он состоит из костей, мышц, связок. Скелет человека насчитывает более 200 костей, составляя  $1/5-1/7$  части массы тела, и выполняет опорную, защитную и локомоторную функции. Кости скелета служат рычагами, мышцы приводят их в движение, удерживая тело в равновесии, перемещают его в пространстве, меняют взаиморасположение частей тела. К костям прикрепляются связки, мышцы, сухожилия, фасции.

Скелет образуетместилище для жизненно важных органов, защищая их от внешних воздействий. В полости черепа расположен головной мозг, в позвоночном канале – спинной мозг, в грудной клетке – сердце и крупные сосуды, легкие, пищевод и др., в полости таза находятся мочеполовые органы. Кости участвуют в минеральном обмене веществ, являясь депо кальция, фосфора, других солей. Живая кость содержит также витамины А, Д, С и др.

У человека около 400 поперечно-полосатых мышц, они сокращаются произвольно под воздействием импульсов, поступающих по нервам из ЦНС. После повреждений, заболеваний и особенно после оперативных вмешательств на тканях ОДА нередко развиваются функциональные нарушения, резко ограничивающие двигательные возможности больного, его

способность обслуживать себя. Ограничивается и трудоспособность.

Поэтому раннее применение функциональных методов лечения (ЛФК, гидрокинезотерапия и др.), массаж, физиотерапия и т.д. патогенетически обоснованы.

Длительная гиподинамия, связанная с иммобилизацией конечности, Ведет к вторичным изменениям в тканях. К ним относятся мышечные Атрофии, образование контрактур, остеопороз и другие изменения в тканях Опорно-двигательного аппарата и функциональных системах больного.

Гиподинамия снижает уровень адаптации организма к физическим Нагрузкам, ухудшает процессы регенерации костной ткани и органов.

Только под влиянием систематических физических нагрузок в ранние Сроки удается ликвидировать возникшие осложнения: атрофию мышц, Контрактуры, улучшить метаболизм тканей, нормализовать опорную Функцию конечностей и тем самым предотвратить инвалидность.

#### Травмы ОДА

Травма или повреждение – это внезапное воздействие факторов внешней Среды (механическое, термическое, химическое или специфическое) на Ткани и органы человеческого тела или на организм в целом, приводящее к Анатомио-физиологическим изменениям, которые сопровождаются местной и Общей реакцией организма.

К наиболее частым повреждениям относят: ушибы, раны, вывихи, переломы Костей, ожоги, отморожения, электротравмы.

#### Функциональные нарушения

Ограничение возможности самообслуживания, обеспечение бытовых  
Потребностей и трудоспособности.

Нередко они приводят к инвалидности (26%)

Это может быть связано с несвоевременным началом реабилитационных  
Мероприятий,

Недостаточным использованием всех возможных реабилитационных  
Средств, недостаточной

Подготовкой врачей в области медицинской реабилитации.

Лечение переломов

1. На амбулаторно-поликлиническом этапе
2. На госпитальном этапе: при тяжелых повреждениях, необходимости

Скелетного вытяжения или оперативного лечения.

Проводится адекватное обезболивание, сопоставление отломков (репозиция)

И иммобилизация поврежденной конечности.

Медикаментозное лечение может также включать противовоспалительные и  
Антибактериальные средства, препараты кальция и стимуляторы  
Остеосинтеза.

Методы медицинской реабилитации: кинезотерапия, физиотерапия,

Диетотерапия, психотерапия, рефлексотерапия/

ЛФК: улучшается трофика костной ткани и кровоснабжение в мышцах,

Увеличивается число капилляров и анастомозов сосудов, повышается

Биоэлектрическая активность мышц, усиливаются ферментативные

Процессы в них, что ведет к улучшению сократительных свойств мышц.

В мышцах развивается рабочая гипертрофия, увеличивается объем

Мышечных волокон, повышается мышечный тонус, усиливается питание суставов и хрящевой ткани, увеличивается количество синовиальной

Жидкости, улучшается эластичность связочного аппарата, что способствует

Восстановлению функции пораженного сустава.

Моторно-висцеральные рефлексы, возникающие при систематических и

Правильно дозированных занятиях ЛФК, приводят к значительному

Улучшению кровоснабжения пострадавших органов, нормализации

Вегетативных функций, способствуя регенерации органов и тканей.