

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ДЕФЕКТАХ ПОСТАВИ
Андріянова Т.В., ст. викладач кафедри фізичної реабілітації
Науковий керівник – доц. Андрющенко В.В.
Лікувально-діагностичний центр ДП «Сілмед»
Сумський гуманітарний інститут ВМЗ ВМУРоЛ «Україна»

Проблеми фізичної реабілітації при дефектах постави є досить актуальними в наш час. Адже кожна друга людина має різноманітні викривлення хребта. На перших стадіях викривлення майже непомітне і невідчутне. Але якщо на це не звертати увагу, і не вжити відповідних заходів, це може призвести до різноманітних захворювань. Постава – це поза людини, яка невимушено стоїть без зайвого м'язового напруження. Постава є свідченням здоров'я людини, запорукою оптимального положення і функціонування внутрішніх органів. Нормальна постава характеризується шістьма головними ознаками: розташуванням остистих відростків хребців на одній вертикальній лінії, розташуванням надпліч, плечей на одному рівні, розташуванням кутів лопаток на одному рівні, рівних між собою трикутників талії, розташуванням сідничних складок на одному рівні, правильними вигинами хребта в сагітальній площині.

При виявленні дефектів постави слід негайно приступити до їх ліквідації. Насамперед треба організувати правильний режим дня, налагодити збалансоване харчування, застосувати фізичну реабілітацію. Остання використовується у вигляді ЛФК, лікувального масажу, фізіотерапії.

Дослідження проводились в реабілітаційному центрі СГІ ВНЗ ВМУРоЛ «Україна», СМКЛ № 1, ЛДЦ ДП «Сілмед» на протязі 2007 – 2008 року. Під спостереженням знаходились студенти молодших курсів у віці 17 – 18 років. Серед досліджених 10 юнаків(40%) та 15 дівчат(60%), що мали різноманітні дефекти постави. З реабілітаційних заходів хворим призначали гігієнічну, лікувальну гімнастику протягом 30 – 45 хв. 3 – 4 рази на тиждень, що складалась із загальнорозвиваючих, дихальних і спеціальних корегуючих вправ. Гімнастичні вправи виконувались з вихідних положень стоячи, сидячи, в упорі стоячи на колінах, тощо. Вибір вихідного положення в кожному конкретному випадку визначався характером порушення постави, поставленими завданнями. Крім того, проводились щоденні заняття на профілакторі Евмінова, лікувальний масаж, УФО опромінення, хвойні ванни. Два рази на тиждень застосовувалась гідрокінезотерапія під керівництвом реабілітолога по 40 – 55 хвилин та плавання. Курси реабілітаційних заходів проводилися щоквартально, при цьому плаванням юнаки займалися постійно на протязі всього періоду. В кінці дослідження виявлено, що у 16 студентів (що складає 60%), які займалися реабілітацією постійно і регулярно, порушення постави значно зменшилися, у 9 досліджених (40%) порушення постави зникли.

Проведені дослідження доводять те, що вчасно призначені, проведені в повному обсязі та регулярно реабілітаційні заходи при порушеннях постави є досить ефективними для профілактики розвитку захворювань хребта і функціонування внутрішніх органів.