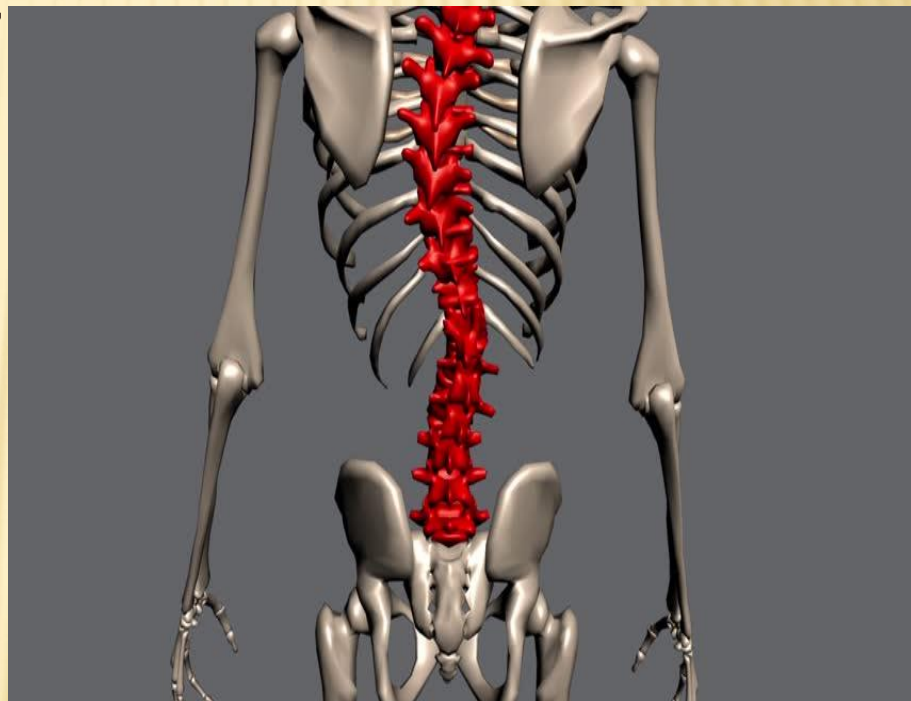


МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ.

Выполнила: Магомедова Г.К.
Преподаватель: Шахназарова З.А.

ПОНЯТИЕ О СКОЛИОЗЕ.

- Понятие сколиотической болезни СКОЛИОЗ (от греческого scolios – «изогнутый, кривой») представляет собой прогрессирующее заболевание, характеризующееся боковым искривлением позвоночника и скручиванием позвонков вокруг своей оси (торсией). При этом нарушаются функции органов грудной клетки, появляются косметические дефекты и психологические травмы. Поэтому обоснованно говорить не просто о сколиозе, а о сколиотической болезни.



ЭТИОЛОГИЯ И ПАТОГЕНЕЗ.

- В основе диспластических искривлений позвоночника лежат врожденные аномалии развития пояснично-крестцового его отдела (нарушения развития V поясничного и I крестцового позвонка, люмбализация, сакрализация, spina bifida).
- Нарушение обмена в системе соединительной ткани, этиология которого не установлена.
- Для диспластических сколиозов характерно развитие больших компенсаторных дуг противоискривления в грудном отделе позвоночника, сопровождающихся, как правило, резкой торсией тел позвонков и образование пологого реберного горба, в возникновении которого принимает участие не только перекрученные ребры , но и остистые отростки
- Деформация обнаруживается у детей в возрасте 8-10 лет и имеет тенденцию к неуклонному прогрессированию.
- Для диспластического сколиоза характерна гипермобильность многих суставов и позвоночника, часто отмечают статическое плоскостопие.

КЛИНИКА СКОЛИОЗА.

- - высокое стояние плеча на выпуклой стороне искривления в грудном отделе позвоночного столба
- уплощение в области тазового треугольника на выпуклой стороне и его углубление на противоположной стороне на уровне максимального искривления поясничного отдела позвоночного столба
- выпячивание грудной клетки в дорсальном направлении на выпуклой стороне (дорсальный реберный горб) и ее втяжение по диагонали на вентральной стороне
- выбухание поясничной мускулатуры на выпуклой стороне (поясничная «торсионная» валик).
Дорсальный реберный горб и торсионная особенно отчетливо виден при наклоне туловища вперед. Описанные деформации возникают вследствие изменений положения и формы позвонков.
- Тела позвонков на вогнутой стороне более плоские, чем на выпуклой. Эти изменения выявляются рентгенологически, и на вершине искривления они выражены наиболее отчетливо.
Кроме того, возможно компенсаторное искривление таза, выявляющиеся за счет того, что подвздошные гребни находятся на различной высоте. Мнения о причинах развития сколиоза весьма разноречивы. В детском возрасте эти нарушения обычно не сопровождаются ни болями, ни ограничениями подвижности.
- У девушек, если искривление очень заметно, нередко возникают психические травмы. У взрослых в зависимости от степени развития сколиоза вследствие дегенеративных изменений могут возникать опоясывающие боли иррадиирующего характера из-за механического раздражения проходящего в сегменте нервного корешка; дело может даже доходить до ограничения работоспособности при вовлечении в процесс сердечно-сосудистой системы и легких в результате компрессии органов.

КЛАССИФИКАЦИЯ:

По форме искривления:

- С- образный сколиоз (с одной дугой искривления)
- S- образный сколиоз (с двумя дугами искривления)
- E- образный сколиоз (с тремя дугами искривления)

КЛАССИФИКАЦИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ).

По локализации искривления (типы сколиоза):

- Шейно-грудной сколиоз (вершина искривления на уровне Th3 - Th4), Этот тип сколиоза сопровождается ранними деформациями в области грудной клетки, изменениями лицевого скелета.
- Грудной сколиоз (вершина искривления на уровне Th8 - Th9), Искривления бывают право- и левосторонние. Наиболее распространенный тип сколиоза
- Грудопоясничный сколиоз (вершина искривления на уровне Th11 - Th12). поясничный сколиоз (вершина искривления на уровне L1 - L2), Сколиоз этого типа прогрессирует медленно, однако рано возникают боли в области деформации.
- Пояснично-крестцовый сколиоз (вершина искривления на уровне L5 - S1).
- Комбинированный, или S-образный сколиоз. Комбинированный сколиоз характеризуется двумя первичными дугами искривления - на уровне восьмого- девятого грудных и первого-второго поясничных позвонков.

КЛАССИФИКАЦИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ).

По клиническому течению:

- не прогрессирующий сколиоз,
- прогрессирующий сколиоз.

ЗАДАЧИ МЕД.РЕАБИЛИТАЦИИ.

Главной задачей медицинской реабилитации является полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата (ОДА), а также развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду.

К частным задачам реабилитации относятся:

- восстановление бытовых возможностей больного, т. е. способности к передвижению, самообслуживанию и выполнению несложной домашней работы;
- восстановление трудоспособности, т.е. утраченных инвалидом профессиональных навыков путем использования и развития функциональных возможностей двигательного аппарата;
- предупреждение развития патологических процессов приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности, т.е. осуществление мер вторичной профилактики.

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА.

- Физиотерапия при сколиозе способствует восстановлению обмена веществ, усиливает кровоснабжение тканей, устраняет боли и признаки воспаления. Такое лечение помогает правильно распределить нагрузки на мышцы и позвоночник. При сколиозе одна половина спины находится в постоянном напряжении, а другая слабеет и атрофируется. Физиолечение нарушения осанки применяется достаточно давно, поэтому его эффективность проверена временем.



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРОЦЕДУРЫ?

При сколиозе 1 степени у детей процедуры помогают быстро добиться положительного результата. Тем не менее их относят к вспомогательным терапевтическим методикам. Без выполнения специальных упражнений и устранения причины возникновения заболевания эффект будет непродолжительным.

При искривлении позвоночника может назначаться:

- массаж;
- электрофорез;
- УВЧ;
- магнитное воздействие;
- термотерапия;
- грязелечение.

Некоторые из них могут использоваться без ограничений, другие имеют противопоказания.

ТИПЫ ФИЗИОПРОЦЕДУР

Проходить физиолечение позвоночника необходимо только по назначению лечащего врача.

Однако пациенты должны знать о существующих в настоящее время вспомогательных терапевтических методиках.

МАССАЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

Массаж при сколиозе способствует:

- нормализации функций мышц спины;
- снятию чувства усталости и боли.

Прорабатывать грудной, шейный, поясничный и крестцовый отделы необходимо до появления признаков улучшения состояния. В дальнейшем результат лечения закрепляют еще несколькими сеансами. Во время процедуры пациент не должен испытывать неприятных ощущений. В перерывах можно пользоваться массажными



МЕТОД ШАРКО.

- Душ Шарко — приятная процедура, представляющая собой гидромассаж. Струя подается под давлением и направляется на деформированную часть позвоночника. Регулярное проведение процедуры способствует исправлению искривления.



ЭЛЕКТРОФОРЕЗ.

Электростимуляция мышц применяется в качестве вспомогательного средства при лечении спазмов, которые часто наблюдаются при патологиях опорно-двигательного аппарата, сопровождающихся компрессией нервных окончаний.

С помощью электрических токов определенной мощности избавляются от болевых ощущений, возникающих из-за напряжения мышц. Показаниями к проведению процедуры являются не только искривления, но и спондилоартрит, спондилез и остеохондроз.

Электрофорез способствует более глубокому проникновению лекарственных препаратов через кожу. Для этого используется гальванический ток. Эффективность физиопроцедуры объясняется способностью некоторых действующих веществ распадаться на ионы и пропитывать в глубокие ткани. Здесь их действие продлевается до нескольких недель. Локальное введение препаратов не приносит организму вреда, это позволяет использовать различные лекарства одновременно.



УВЧ.

Эта терапевтическая методика подразумевает воздействие электрическими токами высоких частот.

Электрическая энергия в тканях преобразуется в тепловую. УВЧ способствует расслаблению мышц, из-за чего сколиотическая дуга постепенно расправляется.

Процедура устраняет признаки воспаления мягких тканей.

Воздействие волн на акупунктурные точки способствует запуску восстановительного процесса в любом органе.



МАГНИТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.

- Магнитотерапия — природный метод оздоровления, связанный с воздействием магнитного поля планеты. Процедура не имеет побочных действий, вместе с тем обладает высокой эффективностью. Магнитное поле:
 - восстанавливает кровообращение;
 - ускоряет процессы регенерации поврежденных тканей



ТЕРМОТЕРАПИЯ.

Теплолечение при искривлении позвоночника подразумевает применение искусственных и природных источников тепла. В зависимости от этого различают сухие и влажные процедуры. Процедура способствует:

- восстановлению оттока лимфы и крови;
- ускоряет процессы регенерации;
- удаляет продукты распада тканей.

Этим объясняется обезболивающий и противовоспалительный эффект.



ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ.

Детям и подростками при сколиозе любой степени показаны лечебные грязи, которые:

- нормализуют тонус мышц;
- восстанавливают нервную проводимость и выработку энергии.
- Усиление кровоснабжения мышц ускоряет процесс выздоровления.

После прохождения полного курса лечения у пациента:

- нормализуется осанка;
- снижается выраженность асимметрии;
- повышается выносливость мышц и их сила.



ПОНЯТИЕ О ЛФК.

- ЛФК (лечебная физическая культура) – это метод лечения, профилактики и реабилитации заболеваний, который заключается в применении специально подобранных физических упражнений и постановке правильного дыхания.



ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ ЛФК

- Занятия ЛФК направлены в первую очередь на формирование рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции и препятствующего прогрессированию сколиотической болезни.
- ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза; наиболее эффективно ее использование в начальных стадиях болезни.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ❑ Бег, прыжки, подскоки, соскоки – любые сотрясения туловища.
- ❑ Выполнение упражнений в положении сидя.
- ❑ Упражнения скручивающие туловище (кроме деторсионных).
- ❑ Упражнения с большой амплитудой движений туловищем (увеличивающие гибкость).
- ❑ Висы (перерастягивающие позвоночник – чистые висы)

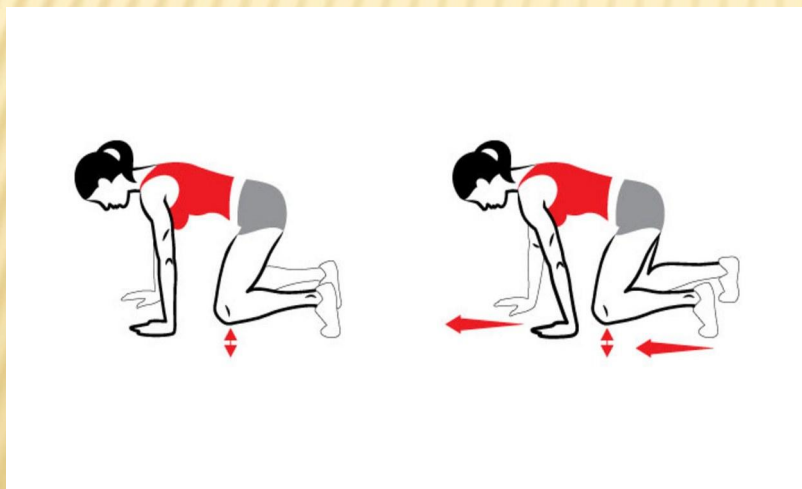
ЗАДАЧИ ЛФК.

- Улучшение общего состояния и создание «психического стимула» для дальнейшего лечения.
- Закаливание.
- Улучшение дыхательной функции лёгких и увеличение экскурсии грудной клетки, повысив тем самым газообмен и обменные процессы в организме.
- Постановка правильного дыхания.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы.
- Укрепление мышечной системы, создание мышечного корсета.
- Постановка правильной осанки.
- Улучшение координации движений.
- Возможная коррекция деформации.

Эти задачи решаются за счет ЛФК, плавания, адаптивной физической культуры, т.е. комплексно. Ведущая роль принадлежит ЛФК.

КОМПЛЕКС ЛГ.

- Упражнение № 1. Разминка
- разгрузка позвоночника.
По традиции - все упражнения ЛГ (лечебная гимнастика) начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника. Совершаем ходьбу на четвереньках. Выполняем не менее 2-3 минут.



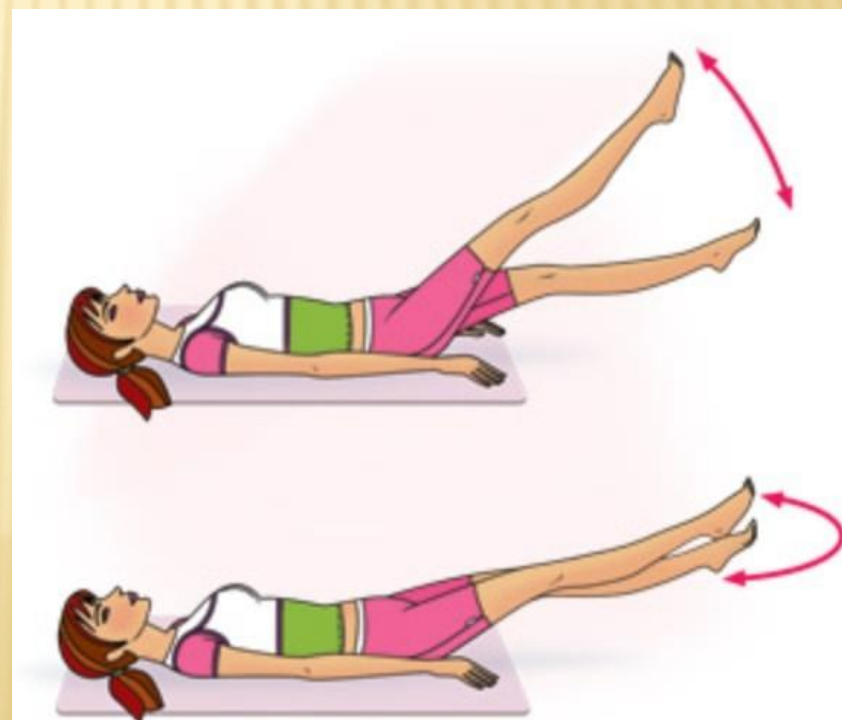
- Упражнение №2.
Вытяжение позвоночника.
Лежим на спине, при этом пятками тянемся вниз, а головой - вверх. Следует выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.



- Упражнение №3. Велосипед. Лежим на спине, руки вдоль туловища (можно положить руки за голову). Делаем ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. При этом важно соблюдать следующее правило: ногами нужно двигать не над животом, а ниже, ближе к полу (чем ниже, тем лучше). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.



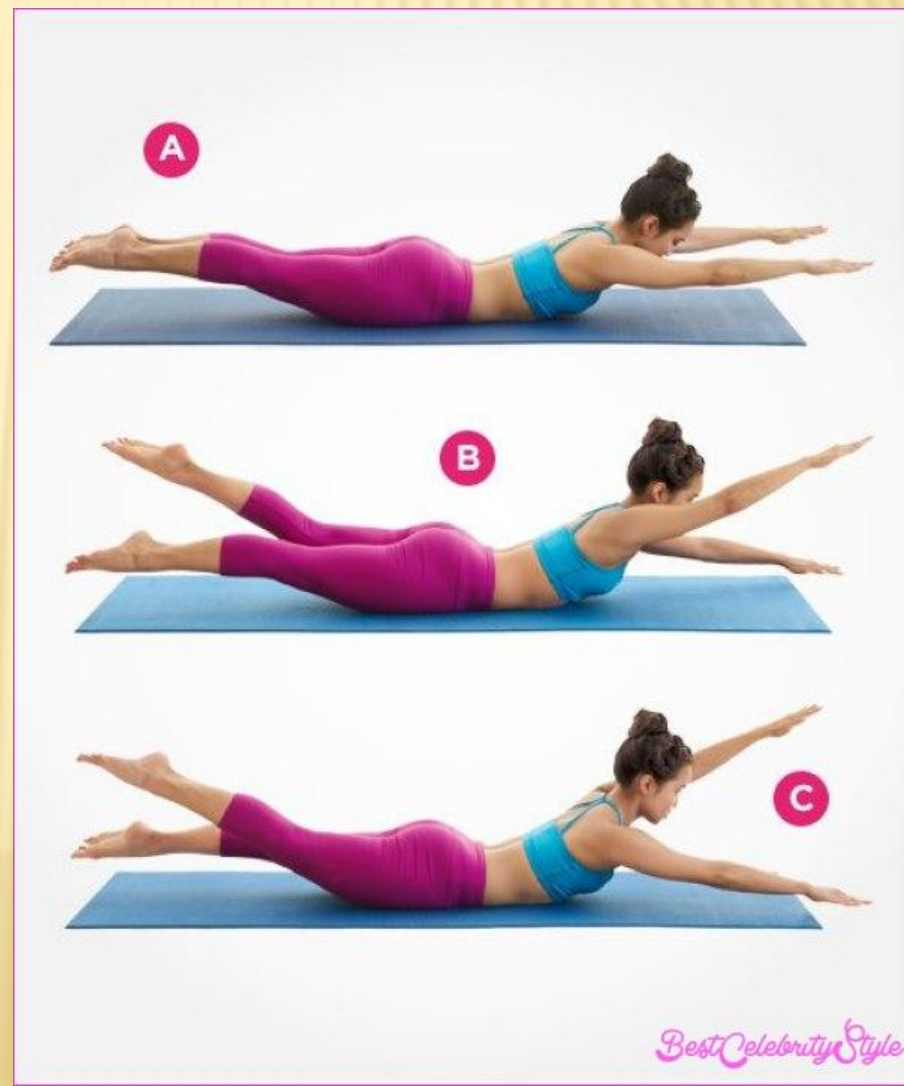
- Упражнение №4.
Ножницы. Лежим на спине, руки вдоль туловища или за головой. Выполняем ногами скрестные горизонтальные и вертикальные махи. При этом, горизонтальные махи выполняем как можно ближе к полу (для большей эффективности упражнения). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.



- №5. Вытяжение позвоночника.
Выполняется так же, как и упражнение №2, только из положения лежа на животе. Выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.



- Упражнение №6. Плавание на животе (брасс). Лежим на животе, ноги прямые, голова - на ладонях (на их тыльной части). Прогибаемся в поясничном отделе позвоночника, при этом поднимаем голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги. Опираемся на живот. В таком положении выполняем движения, имитирующие плавание брассом:
- руки вытянуть вперед, ноги развести в стороны
 - руки развести в стороны, ноги соединить
 - руки подтянуть к плечам, ноги также соединены
- И так далее, повторяем движения по очереди. Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений, немного отдыхая между подходами - 5-10 секунд.



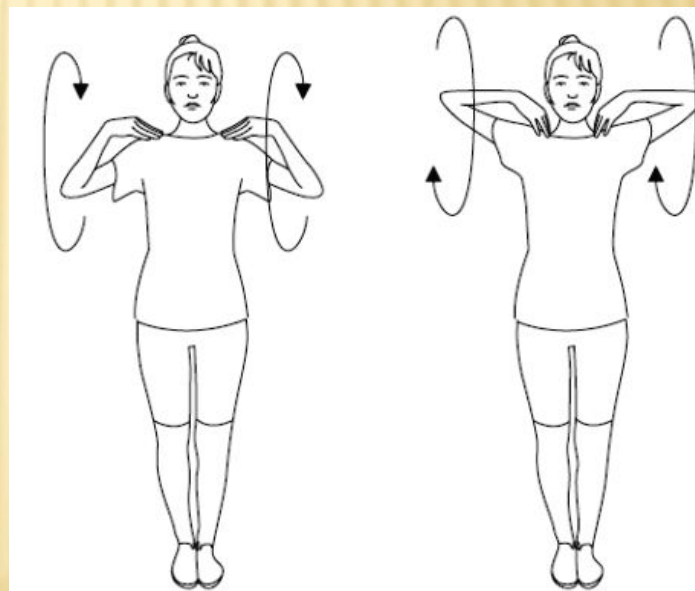
- Упражнение №7.
Ножницы. Лежим на животе, голова располагается на тыльной части ладоней, ноги прямые. Поднимая прямые ноги, выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи. Выполняя данное упражнение, бедра необходимо отрывать от пола. Выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.



Упражнение №8. Удержание.
Лежим на животе, голова - на тыльной части ладоней, ноги вытянуты. Поднимаем верхнюю часть туловища и одновременно поднимаем ноги, прогибаясь в пояснице. При этом опираемся на живот, а голова, верхняя часть туловища, руки и ноги - подняты. Затем сводим ноги вместе, руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Замираем, не двигаясь, в таком положении на 10-15 секунд. При выполнении этого упражнения бедра обязательно нужно отрывать от пола, и дыхание желательно не задерживать. Выполняем 3-4 подхода. Между каждым подходом - небольшой отдых (5-10 секунд).



- Упражнение №9. Вращение руками. Встаем перед зеркалом, чтобы контролировать осанку, локти разводим в стороны, пальцы рук - к плечам. Совершаем вращение руками назад (по часовой стрелке). Выполняя это упражнение, важно соблюдать следующее правило: вращаясь, локти должны совершать небольшую окружность, то есть, амплитуда движений не должна быть большой. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, 2-3 подхода по 20-30 секунд. Между подходами - небольшой отдых (5-10 секунд).



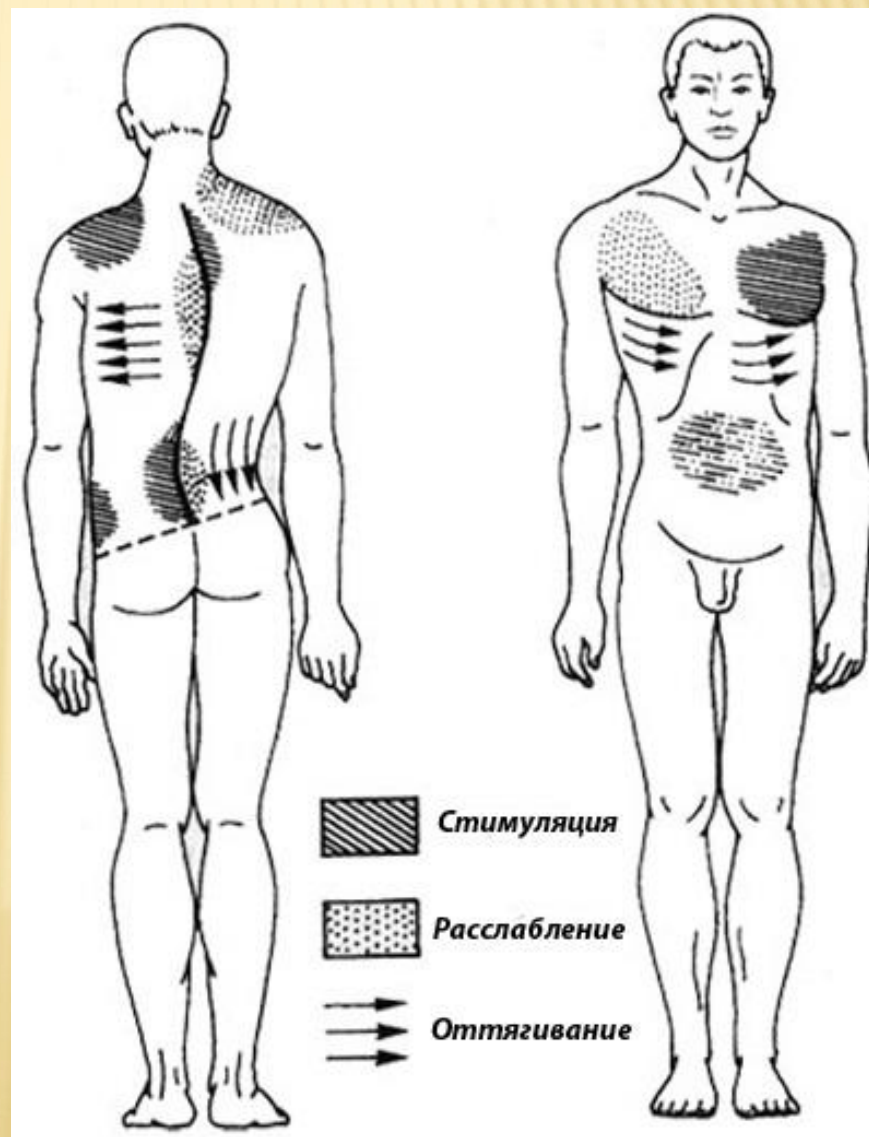
- Упражнение №10.
Приседания. Это упражнение способствует сохранению правильной осанки. Встаем перед зеркалом (следим за осанкой), руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Сохраняя такое положение (спина прямая, контролируем осанку), встаем на мыски, затем приседаем, потом - опять на мыски и принимаем исходное положение. Выполняем 5-10 приседаний, в медленном темпе. Между приседаниями отдыхаем.



МАССАЖ.

Массаж при сколиозе позвоночника используется комплексно. Он укрепляет мышцы, активизирует кровообращение, обмен веществ, а также оказывает общеукрепляющее действие на всю ОДС. Проводиться массаж должен согласно общепризнанным принципам проведения массажей при сколиозах:

- Дифференцированное воздействие на растянутые и укороченные мышцы груди, ягодиц, живота, конечностей,
- Дифференцированное воздействие на спинные мышцы: на вогнутости дуги, искривления растягивают и расслабляют напряженные, укороченные мышцы, а на выпуклости – стимулируют и тонизируют растянутые мышцы,
- Выявление локальных гипертонусов мышц, болезненных зон, уплотнений и воздействие на них точечным или сегментарно-рефлекторным массажем.



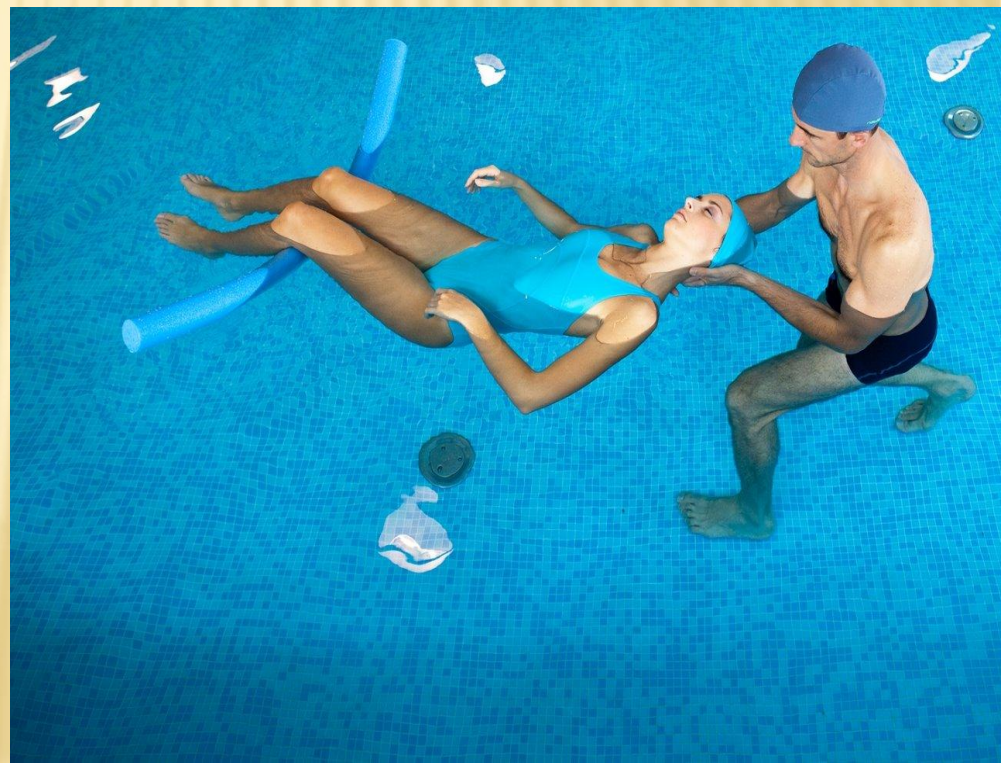
ХОДЬБА.

- Особенно полезна скандинавская ходьба при болезнях опорно-двигательного аппарата, причем результаты ощущаются уже после нескольких тренировок. Правильное дыхание, ритмичные движения, нахождение на свежем воздухе играют свою положительную роль. Скандинавская ходьба входит во многие реабилитационные программы по остеопорозу, сколиозу, остеохондрозу, грыжам межпозвонковых дисков.



ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ.

- При компенсированном течении сколиотической болезни гидрокинезотерапия (плавание и физические упражнения в воде) является лечебным средством выбора. Занятия плаванием при сколиозе включают занятия у бортика бассейна, плавание с плотиком, упражнения на плавательном тренажере и свободное плавание. У бортика бассейна больные выполняют движения ногами в положении на груди и на спине, придерживаясь руками за поручень. Детям, недостаточно устойчиво держащимся на поверхности воды, надевают на уровне таза резиновый надувной круг. Надувной круг создает правильное, без излишнего прогиба в поясничной области положение позвоночника и препятствует увеличению подвижности позвоночника в этой области.



ДИЕТОТЕРАПИЯ.

- ▣ Чтобы улучшить состояние человека при искривлении позвоночника, необходимо четко выполнять все врачебные рекомендации. Одним из немаловажных элементов комплексного лечения является правильное питание. При этом диагнозе диета должна быть насыщена витаминами и микроэлементами.
- ▣ При выборе режима питания для людей, страдающих сколиозом, следует учитывать угрозу появления лишнего веса. Избыточные килограммы создают повышенную нагрузку на позвоночник, усиливают давление на позвонки и межпозвоночные диски. Также лишний вес увеличивает угрозу сдавливания нервных волокон, провоцирует изнашивание хрящевых тканей и нарушение трофики. Кроме того, избыточная масса тела приводит к перестройке биохимических процессов в организме и нарушает обмен веществ. В результате ухудшается питание и кровоснабжение позвоночника. Потому при составлении меню обязательно следует заниматься подсчетом калорий в зависимости от возраста пациента. Кроме того, диета должна основываться на принципах правильного питания.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ СКОЛИОЗЕ.

Чтобы повысить эффективность лечения сколиоза, очень важно пересмотреть рацион питания пациента. Для улучшения состояния человека назначают такие категории продуктов:

- Белковая пища. Это особенно важно в том случае, если сколиоз диагностирован у ребенка школьного возраста. Именно такие продукты способствуют активному росту и развитию организма, насыщая его жизненной энергией. К ценным источникам белка относят мясо кролика и курицы, индейку, творог, рыбу, нежирную баранину. Полезна и растительная белковая пища – горох, фасоль, арахис.
- Фрукты и овощи. Эти продукты обязательно должны присутствовать в меню человека с таким диагнозом, поскольку включают много витаминов и полезных веществ.
- Крупы. В рационе должны быть такие каши, как рис, овсянка, гречка. Не менее полезно употреблять перловую, манную и пшеничную кашу. Эти продукты обеспечивают организм углеводами и являются ценным источником энергии. Кроме того, в их составе имеются полезные вещества – железо, магний, бор и т.д.
- Продукты с содержанием витамина Е. Это вещество является антиоксидантом и принимает участие в образовании костной ткани. Его можно получить из рыбы, орехов, щавеля, шпината, овсяной и ячневой крупы. Кроме того, витамин Е есть в облепихе и сухофруктах – черносливе и кураге.
- Продукты с витамином С. Данный элемент тоже очень важен для формирования костей. Его можно получить из капусты, цитрусовых фруктов, болгарского перца, черной смородины. Богаты им шиповник, киви, земляника.
- Продукты с витамином D. Данное вещество принимает участие в регуляции кальциево-фосфорного обмена и благоприятно сказывается на развитии костной ткани. Данный элемент присутствует в скумбрии, семге, сметане, сливочном масле и яйцах.

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ СКОЛИОЗЕ.

- Стоит учитывать, что существуют определенные продукты, употребление которых противопоказано. К ним относят следующее: Жирные блюда, мучные изделия, копчености, сладости. Данные продукты провоцируют появление лишнего веса, который создает дополнительную нагрузку на позвоночник. Большое количество соли и животных жиров. Такие компоненты негативно сказываются на состоянии костной ткани и суставов. Большое количество крепкого чая и кофе. Потребление избыточного объема кофеина провоцирует вымывание кальция из костей. Алкогольные напитки. Спиртное приводит к отравлению организма токсическими веществами.



ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ.

Измельчите один килограмм коры осины и залейте тремя литрами крутого кипятка, доведите до кипения и с этого момента варите пять-семь минут, профильтруйте через три слоя марли и вылейте отвар в ванну, которую следует принимать каждый день по двадцать минут.



Залейте шестью литрами кипятка полкилограмма цветков ромашки лекарственной, доведите до кипения и кипятите минут 5 или 7. Также процедите через марлю (2-3 слоя). Вылейте отвар в ванну и примите ее в течение 20 минут.



В одном литре теплой воды растворите 25 грамм морской или поваренной соли. Приложите к проблемному месту сколиоза на два часа бинт или марлю, смоченные в теплом растворе.



A decorative gold floral border is located on the left side of the slide, featuring stylized leaves and flowers.

**Спасибо
за внимание!**