



ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России
Кафедра педиатрии №1

Общие принципы реабилитации детей с болезнями дыхательной системы

Режим дня

- Ограничительные мероприятия:
- просмотр телепередач,
- видеофильмов,
- посещение развлекательных мероприятий.
- Соотношение сна и бодрствования в режиме суток у детей должно приближаться к 1:1
- ночной сон должен быть продолжительностью около 10 часов
- дневной сон (1-2 часа)
-

Организация рационального питания

- основывается на соблюдении следующих принципов:
- использовать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей;
- обязательное включение в ежедневный рацион свежих (или хотя бы замороженных) овощей, фруктов и ягод;

- включение продуктов, обогащенных пектинами, для выведения из организма ксенобиотиков;
- устранение дефицита витаминов;
- использование продуктов, содержащих клетчатку, для обеспечения регулярного пассажа кала;
- регулярное назначение кисломолочных продуктов, нормализации микроэкологии кишечника



Лечебная физкультура при острой пневмонии:

- максимально воздействовать на здоровую легочную ткань для включения ее в дыхание;
- усилить крово- и лимфообращение в пораженной доле;
- противодействовать возникновению ателектазов.
- Соотношение общеразвивающих и дыхательных упражнений - 1:1, 1:2, 1:3.
- Продолжительность процедуры - 10-15 мин; самостоятельные занятия - по 10 мин 3 раза в день.

Лечебная физкультура при плеврите

- Соотношение дыхательных и общеукрепляющих упражнений - 1:1, 1:2. Общая нагрузка малой интенсивности, учащение пульса на 5-10 уд./мин. Упражнение повторяют 4-8 раз в медленном и среднем темпе с полной амплитудой. Принимая во внимание болевой синдром, продолжительность занятия небольшая - 5-7 мин, и повторяют его через каждый час.

- **Звуковая гимнастика** - это специальные упражнения в произнесении звуков. Начинают с произнесения ммм, после чего следует выдох - пфф. Произнесение звуков вызывает вибрацию голосовых связок, которая передается на трахею, бронхи, легкие, грудную клетку, и это способствует расслаблению спазмированных бронхов, бронхиол.

Постуральный дренаж

- проводят дважды в день (первый раз обязательно утром после пробуждения): ребенок свешивается с кровати, упираясь предплечьями в пол, и находится в таком положении 10-20 мин.

Вибрационный массаж

- делают похлопыванием кистью, сложенной \ "лодочкой", по грудной клетке над местом поражения, чередуя со сдавливанием ее с боков и поглаживанием по межреберьям. Трём до красноты спину — расширяются сосуды в бронхах.

Дыхательная гимнастика

- Важно приучать малыша всегда производить вдох и выдох через нос. Но при выполнении специальных упражнений с шипящими и свистящими звуками выдох должен идти через рот.
- При этом следует регулировать правильную работу диафрагмы: во время выдоха живот втягивается.
- Все упражнения выполняют в медленном и среднем темпе, без

Общие задачи массажа:

- укрепить дыхательную мускулатуру;
- увеличить подвижность ребер;
- увеличить крово- и лимфообращение в легких;
- улучшить общее состояние больного.

Продолжительность процедуры - 12-15 минут. Курс лечения 16-18 процедур, ежедневно.

Криомассаж

- с помощью поглаживающих приёмов с применением специальных пластиковых пакетов с наполнителем, предварительно замороженным до $-18-24^{\circ}\text{C}$.
- вызывает активную гиперемиию кожи,
- усиление кровообращения в лёгких,
- бронхолитический
- отхаркивающий эффект.

- *Постоянный электрический ток* применяют для стимуляции обменных процессов в патологическом очаге, усиления крово- и лимфообращения, а также для введения лекарственных препаратов методом электрофореза.
- *Ультразвуковые колебания* применяют для улучшения кровообращения в лёгких, стимуляции отхождения мокроты, профилактики спаечных процессов в плевральной полости, склерозирования

- Широко используют *электромагнитные поля (ЭМП)* высокой частоты (СВЧ, УВЧ). При этом ЭМП применяют двояко: для непосредственного воздействия на патологический очаг или грудную клетку в целом и для воздействия на патологический процесс через регуляцию работы эндокринных желёз и системы иммунитета.

- В пульмонологической практике для стимуляции репаративных процессов, нормализации крово- и лимфообращения, местного метаболизма применяют *магнитотерапию*.

БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ

- хлоридные натриевые ванны (соляные или морские)
- Хвойные ванны готовят путем добавления к пресной воде хвойного экстракта (жидкого — 100 мл, порошкообразного — 50—70 г, в таблетках — 1—2 таблетки на 200 л воды).
- Для приготовления горчичной ванны 100—250 г сухой горчицы на ванну объемом 200 л или 5—10 г — на ведро воды процеживают через марлю, выливают в

- **Кислородные ванны** нормализуют вегетативные процессы, улучшают обменные процессы в организме, активизируют дыхательные функции и восполняют кислородную недостаточность.
- Процедура длится 10-20 минут при температуре воды 34-36 градусов. Курс лечения составляет 10-15 кислородных ванн, которые принимаются каждый день, либо через день.

- Фитотерпапию при хронических ЗОД в домашних условиях пациентам предлагается проводить (по 2 месяца 2 раза в год) следующими фитосборами:
- 1. Плоды аниса - 3 части (ч.), плоды фенхеля, семена льна, трава чабреца - по 2 ч. 6 г измельченного до порошка сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в тепле (термосе) 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день после еды, можно добавить сахар.
- 2. Корневище валерианы - 1 ч., трава эфедры - 2 ч., листья березы - 3 ч., цветы ромашки - 5 ч. Готовить и принимать как №1.
- 3. Цветы ромашки, листья подорожника, корневище девясила, плоды аниса, трава мяты перечной, трава чабреца - поровну. 8 г измельченного до порошка сбора залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане в закрытой посуде 20 мин., настаивать в тепле 1 час, процедить. Принимать по 2-3 столовых ложки каждые 2-3

микроклимата соляных пещер и шахт.

- Показания к использованию спелеотерапии у детей:
- 1. Бронхиальная астма любой этиологии в нетяжелой степени, не в стадии обострения,
- 2. Аллергический насморк в стадии ремиссии,
- 3. Бронхит хронический обструктивный в¹⁹

- Галотерапия (греч. hals – соль + therapeia – лечение) – применение с лечебнопрофилактическими целями сухого аэрозоля поваренной соли (хлорида натрия). Метод еще называют галоаэрозольной терапией.
- Курс лечения в галокамере состоит из 10-20 сеансов, которые проводятся каждый день или через день. Продолжительность сеансов у детей составляет от 30 до 45 минут (что соответствует продолжительности урока в школе).