

Использование эластичных лент Thera-Band в реабилитации пациентов со сколиотической болезнью.

Дрожжина Л.А., Павлова М.Е.

Первый Санкт-Петербургский Медицинский Университет им.акад. И.П.Павлова

Введение. Консервативное лечение пациентов, страдающих сколиотической болезнью, является актуальной проблемой ортопедии и реабилитации. Классические методы лечения включают дыхательную и корригирующую гимнастику, физиотерапию, массаж, лечебное плавание. Сочетание методик и средств физической реабилитации способствует уравниванию мышечного дисбаланса при выраженных формах сколиотической болезни. Существуют различные способы тренировки мышечного корсета: изометрическая и фитбол-гимнастика, упражнения с предметами, амортизаторами и утяжелителями.

Цель. Разработка и мониторинг программы с использованием эластичных лент Thera-band и их свойства ступенчатого возрастания нагрузок у пациентов различной степени физической подготовленности для улучшения сократительной способности мышц и наращивания их силовой выносливости.

Материал и методы: Под наблюдением находилось 20 пациентов в возрасте 10-15 лет Ж-12 чел., М-8 чел. с диагнозом сколиоз II степени – 11 чел., сколиоз II-III степени – 9 чел. Программа с использованием эластичных лент реализовывалась 3 сезона по 6 месяцев. **Контрольные исследования** скорости нарастания силовой выносливости мышц спины, живота и боковых поверхностей туловища проводились ежемесячно по нормативам института Г.И.Турнера, стабилизация деформации оценивалась по клинорентгенологической картине.

Методика. Особенностью используемых эластичных лент является система ступенчатого возрастания нагрузок, позволяющая интегрировать эластическое сопротивление в индивидуальную программу пациента различного уровня физической подготовленности. Сила сопротивления ленты соответствует цветовой маркировке, что позволяет индивидуально подобрать уровень нагрузки для каждого занимающегося. Растяжение желтой ленты равно 1,3 кг, красной - 1,7 кг, зеленой - 2,1 кг и синей - 2,6 кг.

При обучении классическим корригирующим упражнениям в начале используется минимальное сопротивление с помощью желтой и красной ленты, для более подготовленных пациентов подбирается большее сопротивление зеленого и синего цвета. Урок лечебной гимнастики (ЛГ) включает дыхательные, корригирующие, деторсионные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и формирование стереотипа правильной осанки с учетом степени тяжести сколиоза, направленности дуги, уровня подготовленности пациента. Упражнения выполняются стоя перед зеркалом, лежа на спине и животе продолжительностью 45 минут. В специальной части урока ЛГ реализуется программа упражнений с эластичными лентами с учетом дуги сколиоза в тех же исходных положениях в течение 15-20 минут.

Заключение. Консервативное лечение сколиотической болезни занимает длительный период и классическая лечебная физкультура становится рутинным занятием. Упражнения лечебной гимнастики эффективны до момента адаптации пациента к нагрузке. Включение в программу упражнений с лентами способствует постепенному и контролируемому нарастанию силовой выносливости мышц, вызывает живой интерес у занимающихся, новое ощущение своего тела и понятие качественного выполнения упражнения. Реализация программы реабилитации с использованием эластичных лент показала: у пациентов с достаточной степенью физической подготовленности скорость прироста силовой выносливости возрастала ежемесячно на 1-2 минуты, у остальных пациентов до минуты. При лечении классическими методами лечебной гимнастики без использования лент, отмечается более медленный прирост силовой выносливости мышц. Применение упражнений с эластичными лентами с успехом можно использовать как средство физической реабилитации при консервативном лечении сколиотической болезни.