

МЕТОДЫ КИНЕЗИТЕРАПИИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ KINESITHERAPY METHODS FOR EFFECTIVE RECOVERY OF CHILDREN

Е. В. Вяткина, студент

А. В. Иванова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Д. С. Сосновских, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Несмотря на огромное развитие технологического и научного прогресса, современная медицина далека от идеального понимания функционирования такой сложной системы как организм. К всеобщему сожалению, все больше становятся актуальны проблемы и заболевания, связанные с опорно-двигательным аппаратом, зачастую обусловленные травмами и ошибками в детском возрасте, в связи с чем не прекращаются разработки эффективных методов лечения, а также поиск для этого различных альтернатив. Кинезитерапия – это результативная методика восстановления после тяжелых травм, а также в определенных случаях альтернативный вариант хирургического вмешательства. Именно поэтому необходимо изучать и распространять информацию о таком варианте лечебной физкультуры среди обычного населения.

Ключевые слова: кинезитерапия, кинезиотерапия, лечебная физкультура, медицина, посттравматическое восстановление, реабилитация, альтернатива традиционной медицины

Summary

Despite the huge development of technological and scientific progress, modern medicine is far from an ideal understanding of the functioning of such a complex system as an organism. To everyone's regret, problems and diseases related to the musculoskeletal system, often caused by injuries and mistakes in childhood, are becoming increasingly relevant, and therefore the development of effective treatment methods, as well as the search for various alternatives for this, do not stop. Kinesiotherapy is an effective method of recovery after severe injuries, as well as, in certain cases, an alternative option for surgical intervention. That is why it is necessary to study and disseminate information about this variant of physical therapy among the general population.

Keywords: kinesiotherapy, kinesiotherapy, physical therapy, medicine, post-traumatic recovery, rehabilitation, alternative to traditional medicine

Кинезиотерапия – это разновидность лечебной физкультуры человека, способствующая активным и пассивным движениям, определенных упражнений лечебной гимнастики, позволяющая добиваться достижения положительного терапевтического результата. Это индивидуальный подход к выбору программы упражнений, который позволяет реализовать такие возможности, как восстановление при грыжах и болях в позвоночнике различной степени тяжести, восстановление при остеохондрозе, сколиозе, плоскостопии, восстановление после травм, восстановление при респираторных заболеваниях.

Кинезиотерапия своим подходом обеспечивает психологический комфорт, который является важным аспектом выздоровления. Для овладения техникой и достижения успешного

результата необходима тесная связь между врачом, пациентом и персоналом, ответственным за физическую составляющую программы. Во время сеансов пациенту часто приходится преодолевать боль, которая влияет на психическое состояние, и это часто является основой для преодоления психологических трудностей.

Опытные физиотерапевты занимаются спортивной реабилитацией после тяжелых травм. В медицинских центрах спортсмены проходят восстановительные курсы и возвращаются в спорт.

Кинезиотерапия основана на комплексной диагностике, которая позволяет подобрать индивидуальную программу тренировок в зависимости от диагноза. Для овладения правильными методиками физиотерапии и возможностью неосознанно фиксировать положение тела в естественных физиологических положениях сначала выполняют медленные силовые движения, фиксацию «правильных» поз и работу на специально разработанных терапевтических тренажерах.

Высокая эффективность кинезиотерапии достигается за счет правильного движения мышц, что облегчает мышечные спазмы, улучшает кровообращение в пораженных органах и восстанавливает их физиологические функции.

Кинезиотерапия с помощью физиотерапевтических методов и терапевтических диет является альтернативой наиболее распространенным хирургическим процедурам в нашей стране. Таким образом, остеохондроз шейного отдела позвоночника можно лечить с помощью кинезиотерапии, при этом большинство других методов не дают значительных результатов. Ведь остеохондроз, протрузии и грыжи шейного отдела позвоночника лечатся менее эффективно общепринятыми методами.

Кинезиотерапия не только восстанавливает работу позвоночника, но и благотворно влияет на суставы. Многие методы спортивной реабилитации основаны на общих методах разработки суставов, поскольку они наиболее уязвимы во время спортивных тренировок. В случае травмы сустава сначала проводится консервативное или хирургическое лечение, после чего спортсмену требуется мягкое восстановление, чтобы вернуться в систему.

Методика моторной терапии чешского невропатолога В. Войта у детей применяется при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Метод основан на стимуляции рефлексов вращательного и двигательного комплексов. Применение физического воздействия на определенные части тела ребенка стимулирует правильные двигательные действия и способствует формированию нормальной и естественной двигательной активности. Метод Войта эффективен для достижения устойчивого и симметричного положения тела, улучшения координации, развития целенаправленных движений, безусловной регуляции рефлекторной деятельности и подавления патологически двигательных стереотипов.

Кинезиотерапия по Войту имеет профильную направленность и особенно эффективна в первый год жизни ребенка. В начале занятия обязательно учитывается период статического и моторного развития, когда пациент перестал получать новые двигательные функции. Стимулирование движений осуществляется последовательно, сохраняя последовательность развития двигательных действий ребенка в процессе естественного развития. В первый год жизни ребенка существует четыре этапа развития двигательных функций, каждый из которых соответствует 4 месяцам. Каждый этап имеет свои приоритеты. Например, основная задача первого этапа развития (0-4 месяца) - формирование контроля за положением головы, ее способностью свободно ориентироваться в пространстве, стабилизация положения тела, стимуляция функции поворота и ползания, зрительно – моторной координации «глаз-рука-рот».

Ограничения на использование терапии Войта – это серьезные патологии, такие как отсутствие мотивации и тяжелое психическое недоразвитие, аутизм, стойкие контрактуры костей и сухожилий в суставах, деформация конечностей. Занятия с детьми, страдающими эпилепсией, начинаются через 1 месяц после достижения ремиссии приступа. Залог успеха – систематические занятия, проводимые родителями, обученные специальным упражнениям дома. Упражнения следует выполнять не менее 3-4 раз в день, сначала под наблюдением инструктора в реабилитационном центре, а затем самостоятельно дома.

Чтобы определить количество повторений в упражнении, необходимо попросить ребенка выполнять его непрерывно до полного утомления и считать количество повторений. Сумма получается 100%. В первую неделю занятий начинать нужно с половины нагрузки. На последующих неделях добавлять по 10%, а после того, как малыш достигнет максимального результата, можно прибавить еще 3-5%. Не стоит выполнять все упражнения одновременно. Необходимо обратить внимание на остальные мышцы и добавлять 1-2 новых упражнения раз в неделю.

Методика «Баланс» была разработана в 1993-1994 годах на кафедре лечебной физкультуры и спортивной медицины Российского государственного медицинского университета. Парастаевым С. А., Поляевым Б. А., Аристакесян (Лайшева) А. А. Формирование скоординированной моторики на первом году жизни в той или иной степени является алгоритмом развития системы координации движений и открывает множество возможностей для совершенствования методологии подхода к коррекции ортопедических и координационных нарушений. Начальные позы и движения, выполняемые на каждом этапе методики «Баланс», соответствуют определенному этапу в развитии двигательной функции. Особенно важна строгая последовательность физических упражнений, которые начинают развивать высокую координацию движений.

Концепция Качесова В. А. говорит о том, что детский церебральный паралич (ДЦП) почти всегда является следствием родовой травмы и связана с нарушениями в спинном мозге. Он разработал систему манипуляций, которая в некотором смысле воспроизводит естественный процесс родов и подвергает позвоночник необходимым сдвигам, которые он испытывает при нормальных естественных родах. В. А. Качесов разработал свою методику, основанную на наблюдениях за двигательными нарушениями, наиболее часто встречающихся у детей с церебральным параличом. Согласно его методу, позвоночник новорожденного физиологически не получил тех сдвигов и выгибаний из-за акушерских ошибок для того, чтобы организм новорожденного самостоятельно правильно функционировал и развивался. Методика Качесова включает мануальное лечение, дополненное сбалансированным питанием и режимом дня.

В заключение хотелось бы сказать про пользу кинезиотерапии для восстановления детей. Многим детям методы кинезиотерапии помогли и помогают. Есть настоящий пример того, что кинезиотерапия эффективна. Двигательные нарушения приходили к ребенку постепенно, но не до конца. Так же благодаря специальному питанию, организм хорошо восстанавливается.

Библиографический список

1. Бубновский С. М. Практическое руководство по кинезитерапии. М., 1998.
2. Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Мишин А. С. Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 30.
3. Бубновский С. М. Секреты кинезитерапии или 20 незаменимых упражнений. М., 2004.

4. *Доронина М. Д., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Шинкарюк Л. А.* Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука. 2021. № 4.
5. *Налобина А. Н., Стоцкая Е. С.* Физическая реабилитация в детской неврологии: учебное пособие. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015.
6. *Буданцева В. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Шинкарюк Л. А.* Как быть здоровым в современном мире // Молодежь и наука. 2021. № 6.
7. Восстановление высококвалифицированных спортсменов методами рефлексотерапии и массажа [Электронный ресурс] / Д. А.Сазонова. Режим доступа: <https://kineziolog.su/sites/default/files/kinezo.pdf>.
8. Центр доктора Бубновского [Электронный ресурс] // официальный сайт медицинских центров. Режим доступа: <https://bubnovsky.org/metodika-bubnovskogo/kineziterapiya/>.