

Лечебная гимнастика и массаж при вибрационной болезни

- Ведущее место в структуре профессиональных хронических заболеваний в России занимают болезни от воздействия физических факторов производственной среды и, прежде всего, вибрационная болезнь.
- Вибрационная болезнь снижает трудоспособность у лиц молодого и среднего возраста, в связи с чем возникает необходимость длительного лечения и реабилитации больных, их профессиональной переподготовки и компенсационных выплат, что имеет не только медицинское, но и социально-экономическое значение.

- Проблема реабилитации больных с вибрационной болезнью является крайне актуальной и социально значимой, так как для вибрационной болезни характерно прогрессирование сосудистых проявлений даже после прекращения непосредственного контакта с производственным фактором.

- На развитие болезненных явлений влияют не только многочисленный комплекс характеристик вибрации, но так же и способствующие ей факторы:
- Частота,
- Амплитуда,
- Область воздействия вибрации,
- Статическое напряжение мышц,
- Температура окружающей среды,
- Время контакта с инструментом,
- Шум.

- На участках тела, чаще всего подвергающихся вибрационному воздействию, обычно начинают распространяться специфические профессиональные изменения: снижается интенсивность кровотока, повреждаются периферические нервные окончания, уменьшается болевая чувствительность, происходят изменения в костной системе, падают сила, статическая выносливость, подвижность в суставах.

МЕТОДИКА ЛФК ПРИ ВИБРАЦИОННОЙ БОЛЕЗНИ

- Рекомендуются следующие формы физической культуры:
- Утренняя гигиеническая гимнастика,
- Лечебная гимнастика,
- Самостоятельные занятия лечебной гимнастикой,
- Массаж,
- Ванночки и грязелечение.
- В лечебной гимнастике применяются динамические упражнения с возможно большой амплитудой движения. Разнообразие их воздействия вызывает непрерывную смену процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и создает благоприятные условия для более длительной работоспособности нервных центров.

- Динамические упражнения не только способствуют развитию мышечной системы, но и воздействуют на органы дыхания и кровообращения (ликвидируют застойные явления); они противопоставляются статическим условиям, преобладающим в труде.
- Силовые упражнения применяются для укрепления и развития мышечной системы. Упражнения создают в определенных участках центральной нервной системы условия для более быстрого отдыха мышц, утомленных работой.

- Продолжительность занятий лечебной гимнастикой - 15-25 минут. В занятиях основная нагрузка приходится на мало работавшие группы мышц.
- Для самостоятельных занятий рекомендуются упражнения локального воздействия, которые выполняются ежедневно по утрам и во время отдыха в удобное для рабочих время.

- Упражнения для комплекса самостоятельной лечебной гимнастики:
- 1. Нажим разведенными пальцами одной руки на пальцы другой.
- 2. Отгибание назад кистей рук.
- 3. Отгибание назад каждого пальца в отдельности.
- 4. Сжимание теннисного мяча (губки, шайбы, пружинного амортизатора и т.д.).
- 5. Круговые вращения кистями, предплечьями, плечами (с гантелями).
- Выполнять упражнения нужно с усилием, не вызывающим болевых ощущений. Хороший эффект дает применение физических упражнений в комплексе лечебно-профилактических мероприятий, включающих хвойную, углекислую, йодобромную ванны, а так же массаж.

Массаж воротниковой зоны и верхних конечностей

- Задачи массажа
- 1. Уменьшение болевого синдрома.
- 2. Улучшение кровообращения и трофики рук,
- 3. Улучшение функционального состояния нервно-мышечного аппарата.
- 4. Уменьшение степени функциональных расстройств центральной нервной системы.
- Массаж проводят в следующей последовательности: кисть - предплечья - плечи - воротниковая зона;
- При наличии отечности: плечо - предплечье - кисть - воротниковая область.
- Больной при масса сидит, максимально расслабив мышцы и положив руки на массажный столик. Массаж пальцев должен быть щадящим. При массаже кисти особое внимание уделяется массажу мышц возвышения 1-го и 5-го пальцев, причем, помимо поглаживания и растирания, можно применять щипкообразный прием разминания, а также специальное воздействие на межкостные мышцы.

- При массаже мышц предплечья обращают внимание на область прикрепления мышц у наружного края локтевого сустава, где обычно наиболее выражена болезненность. Массаж в этом случае должен носить щадящий характер.
- Локтевые суставы массируют специально лишь при наличии артралгии или рентгенологических изменений в них. При массаже плеча массируют его переднюю и заднюю поверхности - двуглавую и трехглавую мышцы, дельтовидную мышцу и область плечевого сустава.

- При массаже воротниковой области больной сидит, положив предплечья и кисти на массажный столик и опершись на них. Мышцы плечевого пояса и шеи должны быть расслаблены, голова несколько наклонена вперед. Направление массажных приемов обычное - от затылочных бугров и сосцевидных отростков вниз к плечевым суставам и вдоль позвоночника.
- Поглаживание применяется на всех стадиях и при любых проявлениях заболевания.

- Растирание следует ограничивать на 1 и 2-й стадиях вибрационной болезни и при синдроме Рейно. Разминание показано при 1, 2, 3-й стадиях вибрационной болезни, особенно при 1 и 2-й стадиях.
- Непрерывистую вибрацию рекомендуется применять при сопутствующем остеохондрозе шейного позвоночника с корешковым синдромом, при выраженной болезненности мышц и связочного аппарата, при значительном повышении тонуса мышц с первых процедур массажа.
- На курс лечения назначают 12-15 процедур. Продолжительность одной процедуры - 20-25 минут. Первые две процедуры длятся 10-15 минут. Предлагаемая методика массажа основана на применении классических приемов массажа.

- Наиболее близким является способ реабилитации больных в санаторных условиях, включающий медикаментозное лечение, проведение грязевых аппликаций на конечности, воздействие ультразвуком и электрофорезом, гидрокинезотерапию выполнением упражнений для верхних конечностей, путем активного и пассивного сгибания и разгибания травмированной руки, сидя в ванне в теплой воде, выполнение упражнений при остеопорозе, проведение сероводородных ванн.

Итоги

- На текущий момент лечение вибрационной болезни сохраняет разрозненный вид.
- Основная проблема связана с недостаточно разработанной программой ЛФК и ее связь с программой физиолечения.
- Основная задача - это эффективная помощь пациентам вибрационной болезнью в виде комплексной программы лечебной физкультуры в сочетании с физиотерапевтическим лечением в условиях санатория.

- Поставленная задача достигается способом реабилитации больных вибрационной болезнью в санаторных условиях, включающим медикаментозное лечение, проведение грязевых аппликаций на конечности, воздействие ультразвуком и электрофорезом.

- Красногор Н.И. Лечебная физическая культура и массаж. 2006. №3. С.46-48