

3. Плавання в лікуванні і профілактиці захворювань бронхо-легеневого апарату. Лікування порушень постави.

Лікування і профілактика захворювань бронхо-легеневого апарату

Захворювання бронхолегеневої системи займають своє законне місце в п'ятірці патологій, що лідирують за показниками інвалідизації населення. Це широко поширена і гостро стоїть проблема, часто призводить до втрати працездатності і різкого зниження якості життя. Запальні та обструктивні захворювання нижніх дихальних шляхів щорічно вражають близько 7% населення Землі, при цьому маючи схильність до затяжного перебігу і, в кінцевому підсумку, хронізації процесу.

Жоден із запропонованих зараз способів лікування, наприклад, бронхіальної астми не призводить до 100% лікуванню, проте досягти тривалої ремісії і високого рівня якості життя допоможе комплексне використання лікувальних і профілактичних заходів.

Бронхіт, бронхіальна астма не тільки істотно знижують якість життя хворої людини, завдаючи дискомфорт, знижуючи загальну опірність організму. Результат цієї патології при неконтрольованому перебігу - емфізема легенів і, як наслідок - хронічна дихальна недостатність, яка розвивається як в літньому віці, так і у працездатного населення.

Найбільш часті захворювання бронхо-легеневого апарату

Розглянемо патологію бронхолегеневої системи прицільно.

Бронхіт - це запальне захворювання частини бронхо-легеневого апарату, як правило, має вірусну, або бактеріальну природу. При зниженому імунітеті, супутніх шкідливих факторах (таких, як куріння, робота на шкідливому виробництві з високим рівнем забруднення повітря, дитячий, або похилий вік), часті бронхіти призводять до обструкції бронхів - порушення їх прохідності внаслідок згустків мокротиння, які скупчуються по ходу трахеобронхіального дерева. Так розвивається обструктивний бронхіт, результатом якого є емфізема легенів - істотне зниження еластичності легеневої

тканини і, як наслідок - збільшення обсягу легких зі зниженням корисного об'єму вдиху і видиху.

Бронхіальна астма - захворювання, до якого наводить ряд факторів, найчастіше алергічного характеру, супроводжується патологічним звуженням бронхів, але результатом тривалого перебігу процесу так само може бути емфізема і дихальна недостатність.

Лікування бронхолегеневої патології за допомогою плавання

Для лікування захворювань дихальної системи і профілактики розвитку ускладнень, що призводять до інвалідизації та смерті хворої людини, використовується цілий ряд медикаментозних і немедикаментозних методів, і тільки їх комплексне застосування є ефективним.

Одним з найважливіших напрямків в немедикаментозному лікуванні бронхітів, легеневої обструкції і бронхіальної астми є плавання, як самостійна процедура.

Що ж дає плавання дихальній системі?

- фізичне навантаження, яка супроводжується глибоким і частим диханням (для забезпечення достатньою кількістю кисню наших органів і тканин), завдяки чому задіюються в акті дихання так звані «мертві простору» - ділянки легких, зазвичай не беруть участі у вдиху. Їх активація виключає розвиток застійних явищ і подальшої атрофії;

- так само «включення» мертвих просторів легких збільшує життєву ємність легень, і підвищує еластичність легеневої тканини. Є дані про те, що в процесі плавання у людини збільшується кількість альвеол, паралельно із залученням «непрацюючих» ділянок легких;

- для людей, які страждають хронічними захворюваннями бронхо-легеневого апарату дуже важливо правильно дихати, дотримуючись співвідношення вдих / видих. Дихання повинно бути досить глибоким і рівномірним, плавець робить 7-10 вдихів / видихів на хвилину. Заняття плаванням ідеально підходять для формування адекватного дихального режиму, що дозволяє використовувати плавання для лікування захворювань дихальної системи;

- бронхолегочная патологія супроводжується хронічною гіпоксією організму (недостатнім надходженням кисню до клітин), збільшення дихального обсягу підвищує концентрацію кисню в крові, стимуляція водою шкірних покривів паралельно стимулює кровообіг, а зусилля, прикладені під час вдиху в воді так само збільшують приплив крові до серця, тим самим компенсуючи гіпоксичні явища. Затримка повітря при пірнанні забезпечує високу стійкість органів і тканин до гіпоксії додатково;

- заняття у воді оптимальної температури (28-32 градуси) за рахунок розслаблення гладкої дихальної мускулатури зменшують бронхоспазм;

- горизонтальне положення тіла хворого в воді в поєднанні зі вдиханням теплого вологого повітря покращує дренаж бронхів;

- сам факт механічного тиску води на грудну клітку і підвищеного опору на вдиху розвиває дихальну мускулатуру подібно тренажеру в спортивному залі, паралельно забезпечуючи повноцінний видих.

Таким чином, плавання є одночасно і дихальною гімнастикою, і масажем, а так само надає власний вплив на нашу дихальну систему, і на весь організм в цілому. Безсумнівно, заняття в басейні показані всім хворим з патологією бронхолегеневої, і прекрасно підходить плавання для профілактики і підвищення функціональних показників дихальної системи, а так само опірності всього організму. Людям, що страждають патологією бронхолегеневого апарату не просто доцільно, але життєво необхідно займатися плаванням. В даному випадку плавання - це і фізіотерапевтична процедура, пов'язана з перебуванням у воді, і масаж, і дихальна гімнастика одночасно.

Плавання для лікування порушень постави

Порушення постави - поширене відхилення в стані здоров'я дітей. Якщо в початкових класах порушення постави реєструється лише у кожного п'ятнадцятого, то до моменту закінчення школи вона зустрічається у половини дітей. Порушення постави потрібно обов'язково коригувати, а плавання і вправи у воді допоможуть вирішити цю задачу.

Поставою називається поза, яку людина підсвідомо приймає в положенні стоячи, сидячи, або під час ходьби.

Порушення постави - це зміна співвідношення ступеня фізіологічних вигинів хребта, що приводить до зміни архітекτονіки м'язів грудної клітки і міжхребцевих суглобових зчленувань.

Кіфоз - викривлення хребта в сагітальній площині опуклістю назад, в перекладі з давньогрецької - «горбатий», «зігнутий».

Лордоз - викривлення хребта опуклістю вперед.

Основні причини розвитку порушення постави:

- Вроджені аномалії

Під час внутрішньоутробного формування плоду відбувається неправильна закладка і розвиток м'язів і суглобів хребта. Це може бути обумовлено неправильним внутрішньоутробним положенням плода, а також генетично детермінованими дефектами.

- Рахіт

Рахіт, перенесений в ранньому дитячому віці, призводить до деформації кісток грудної клітини, хребта, кісток нижніх кінцівок, результат - розвиток згодом порушень постави і сколіозу.

- Зниження гостроти зору

Поганий зір змушує дитину низько схилятися над столом під час занять в школі і вдома. Неправильна поза поступово входить в звичку, і дитина продовжує сутулитися навіть після корекції зору за допомогою окулярів.

- Плоскостопість

Плоскостопість сприяє неправильного положення хребта під час ходьби. Щоб компенсувати незручності, що виникають при ходьбі, дитина прагне подавати вперед верхньо-грудний відділ хребта. З плином часу змінюється

тонус м'язів, і патологічне розташування хребта закріплюється. Згодом навіть в положенні сидючи хребет залишається в неправильному положенні.

• Існує ще велика група причин формування неправильної постави, яка не пов'язана з конкретними захворюваннями і з вихідним станом здоров'я, а пов'язана з зовнішніми причинами. Неправильна посадка за столом під час виконання уроків, неправильно підібрана меблі можуть спровокувати порушення постави. Дуже часто дівчата високого зросту, соромлячись своїх нестандартних, на їх погляд, габаритів, починають сутулитися, результат - порушення постави.

Види порушень постави

Виділяють такі типи порушення постави:

1. згорблену. Сутуловатість один з найбільш частих видів порушення постави, він характеризується збільшенням грудного кіфозу.

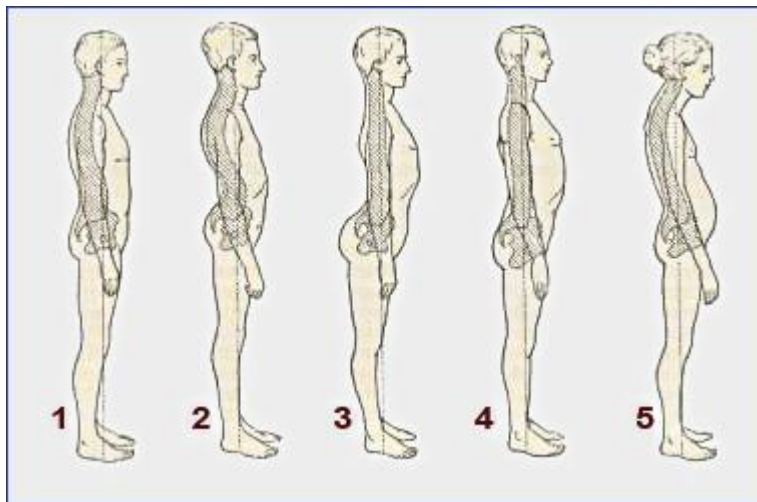
2. Кругла спина. Кругла спина характеризується формуванням грудного кіфозу і відсутністю поперекового, фізіологічного, лордозу. Якщо сутуловатість можна назвати відхиленням в стані здоров'я, яке не вимагає термінового медичного втручання, то кругла спина - це вагома причина для негайного лікування у лікаря ортопеда.

3. Уплющеная спина. Уплющеная спина характеризується зменшенням ступеня вираженості грудного фізіологічного кіфозу і відсутністю фізіологічного поперекового лордозу.

4. плосковогнутим спина. Стан характеризується згладженими грудного фізіологічного кіфозу і збільшенням поперекового лордозу.

5. круглоувігнута спина. При круглоувігнуті спині відбувається формування збільшеного поперекового лордозу, з одночасним збільшенням грудного кіфозу.

6. Асиметрична постава. При цьому порушення постави відбувається відхилення лінії остистих відростків у фронтальній площині. Для асиметричної постави характерно відхилення голови в бік, різна висота плечей, зниження м'язової витривалості.



Нормальна постава - 1, кругло-увігнута спина - 2, плоско-увігнута спина - 3, плоска спина - 4, кругла спина - 5

Чим небезпечні порушення постави?

Від неправильної постави страждає весь організм: порушується робота всіх органів і систем, в тому числі діяльність серцево-судинної системи, утруднюється дихання, людина швидко втомлюється, часто погано себе почуває. Порушення постави можуть привести до розвитку ряду патологічних станів, таких як, остеохондроз з його численними неврологічними проявами, сколіоз, остеоартроз.

Порушення постави - це стан, який необхідно виправляти шляхом комплексної кропіткої роботи з використанням низки заходів з урахуванням індивідуальних особливостей. До таких заходів і способів корекції постави відносять:

- постійний контроль за своєю позою;
- рівномірний (симетричне щодо хребта) розподіл навантаження, наприклад, при носінні рюкзака і пакетів;
- правильний сон на жорсткому ліжку, подушка не повинна бути високою;
- правильне харчування, збалансоване надходження з їжею вітамінів і мінералів;
- постійна рухова активність (фізкультура, прогулянки, плавання, пробіжки);
- відмова від "улюблених" поз, начебто схильності сутулитися або сидіти нога на ногу;

- заняття лікувальною фізкультурою, мануальна терапія, масаж;
- виправлення плоскостопості.

Плавання для лікування порушень постави

Плавання є одним з найбільш ефективних способів корекції постави. Якщо інші методики сприймаються дитиною негативно, то плавання - це не тільки лікування - це захоплююча гра. Плаваючи, дитина як би занурюється внутрішньоутробну середу, яка сприяє релаксації як психологічної, так і фізичної.

Під час плавання тіло людини знаходиться в невагомому стані, завдяки чому відбувається зниження гравітаційних навантажень на хребет. Одночасно воно стимулює зміцнення м'язового корсету хребетного стовпа, гармонізує тонус окологрудинних м'язів, м'язів грудної клітки і попереку. Плавання розвиває координацію рухів, яка в значній мірі страждає у дітей, що мають порушення постави.

У займаються плаванням дітей відновлюються умови для нормального росту тіл хребців.

Дуже часто при порушеннях постави з'являються болі в грудній клітці і попереку. Вони обумовлені підвищеним м'язовим тонусом. Згодом больовий синдром сприяє розвитку м'язово-тонічних спазмів, які згодом з функціональних перетворюються в органічні. Якщо на початкових етапах порушення постави носять виключно оборотний характер, то в подальшому вони переходять у хронічні патологічні стани.

Заняття в басейні є ефективним методом лікування плоскостопості. Як відомо, плоскостопість є однією з причин формування неправильної постави. Під час занять м'язи стопи і гомілки отримують різнобічну фізичне навантаження, яка сприяє формуванню правильного зводу стопи і зміцненню її зв'язкового апарату.

Важливо відзначити, що плавання надає також, що гартує. Воно стимулює неспецифічну імунний захист, діти стають менш сприйнятливими до респіраторним вірусним інфекціям. За статистикою, у дев'яноста п'яти відсотків

дітей, часто і тривало хворіють респіраторними інфекціями, виявляються порушення постави.

Лікувальне плавання для корекції постави, методики.

Незалежно від виду порушень постави, перші заняття в басейні повинні допомогти дитині адаптуватися до навколишнього оточення. Тривалість їх не повинна перевищувати 15 - 20 хвилин. В ході перших тренувань дитині дозволяється виконувати ті види вправ у воді, які він найкраще вміє робити. Спостерігаючи за ним в цей період, оцінюють його фізичний стан і його плавальні можливості. Важливо пам'ятати, що під час занять температура води в басейні не повинна опускатися нижче 28 градусів, в іншому випадку знижується ефективність занять, тому що не досягається ефект розвантаження хребта. У холодній воді м'язовий тонус підвищений, що може спровокувати судоми литкових м'язів і м'язів стегна.

Після підготовчого етапу можна приступати до спеціальних вправ. Всі заняття, безумовно, проходять за безпосередньої допомоги кого-небудь з дорослих. Часто під час виконання вправи дитина підтримується інструктором в області таза.

При сутулуватості і круглій спині, досить ефективним є плавання кролем на спині.

Плоска і круглоувігнута спина, прекрасно коригується плаванням в стилі кроль на грудях і батерфляй. При плоскій спині плавання на спині не рекомендується.

Якщо є сильно виражений лордоз поперекового відділу, то при плаванні на грудях під живіт підкладають дошку для плавання.

Асиметрична постава добре лікується плаванням в стилі батерфляй і брас.

Під час занять плаванням дитина спочатку часто не зовсім правильно виконує вправи. Швидше за все, вони лише віддалено нагадують класичні плавальні стилі, але це не головне. Головним є сам процес. Не потрібно вимагати точного виконання всіх вправ. Дуже часто змушуючи точно копіювати руху і перетворюючи тренування в рутину, ви формуєте негативне ставлення дитини до занять.

Тривалість занять на початковому етапі не повинна перевищувати 15 - 20 хвилин. Оптимальна кратність занять три рази на тиждень. Поступово тривалість можна довести до 40 хвилин. Необхідно утриматися від занять в період, коли дитина хворіє респіраторними вірусними інфекціями, гострим бронхітом, при наявності гіпертермічного синдрому. Заняття абсолютно протипоказані при епілептичній хворобі.