

Слайд  
1

# **Физиотерапия и реабилитация больных ревматическими заболеваниями**

*Е.Ю. Панасюк*

Слайд  
2

## **Основные принципы реабилитационного процесса**

- Раннее начало проведения восстановительных мероприятий
- Индивидуализация программ реабилитации
- Комплексность восстановительного лечения
- Активное и сознательное участие больного в реабилитационном процессе

Слайд  
3

## **Цели физической реабилитации в ревматологии**

- Уменьшение боли и скованности
- Выработка правильного функционального стереотипа
- Сохранение функции
- Предотвращение инвалидности (нетрудоспособности)
- Обучение, стремление к самообслуживанию

Слайд  
4

## Задачи физической реабилитации в ревматологии

- Воздействие на пораженные суставы с целью сохранения подвижности и профилактики дальнейшего нарушения функции
- Укрепление мышечной системы и повышение ее работоспособности
- Улучшение кровообращения в суставах, борьба с атрофией мышц
- Стимуляция функций кровообращения, дыхания, повышение обмена веществ
- Уменьшение болевых ощущений путем приспособления пораженных суставов к дозированной физической нагрузке
- Реабилитация физической работоспособности

Слайд  
5

ЛФК – научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.

В основе ЛФК – движение, которое является основным стимулятором роста, развития и формирования организма, стимулируя активную деятельность всех его систем, способствует повышению общей работоспособности организма.

Слайд  
6

## Причины развития функциональной недостаточности суставов при РА

- Длительный воспалительный процесс, сопровождающийся развитием пролиферативных и фиброзных изменений, сморщиванием суставной капсулы
- Быстрое развитие атрофии мышц и изменение сухожилий мышц
- Разрушение суставных хрящей
- Подвывихи и вывихи суставных головок



Слайд  
7

## Возможности ЛФК в лечении РА

- Коррекция нарушений двигательного стереотипа
- Профилактика мышечных атрофий и контрактур
- Улучшение легочной вентиляции, укрепление дыхательной мускулатуры
- Улучшение сократительной функции миокарда
- Улучшение окислительно-восстановительных процессов, нормализация обмена
- Улучшение настроения и эмоционального состояния

Слайд  
8

## Трудотерапия

- восстановление нарушенных функций с помощью специальных трудовых процессов

- Тренировка моторной функции
- Тренировка навыков
- Инструкция по защите суставов
- Инструкция по использованию вспомогательных средств

Слайд  
9

## Методика восстановительного лечения для больных РА с поражением кисти

- Соблюдение прямой оси кисти при выполнении всех бытовых и производственных действий
- Уменьшение нагрузки на концевые фаланги пальцев кисти (подушечковый хват)
- Избегать движений кисти в сторону мизинца
- Сохранять поперечный и продольный свод кисти
- Укреплять мышцы кисти с помощью ЛФК (1/2 силы)
- Соблюдать правильное положение кисти в покое и при ЛФК (на ребре, на предплечье, на ладони), сохраняя прямую ось
- Использовать утолщенные конусовидные ручки, карандаши, бытовые приборы
- Обучать больных приемам самообслуживания с учетом правильного функционального стереотипа

Слайд  
10

### Функциональный стереотип для больных остеоартрозом

- Коррекция веса
- ЛФК по методике в режиме разгруженных суставов (лежа, сидя, в бассейне), чередование активных, пассивных и изометрических упражнений
- Ликвидация контрактур
- Избегать фиксированных поз, подъем и ношение тяжестей
- Ходьба с тростью, ношение наколенников, стелек-супинаторов

Слайд  
11

### Принципы реабилитации больных с анкилозирующим спондилитом

- Сохранение и улучшение объема движений в позвоночнике
- Предотвращение анкилоза позвоночника и контрактур суставов
- Сохранение прямой осанки
- Раннее начало ЛФК
- Дыхательная гимнастика
- Плавание
- Санаторно-курортное лечение

Слайд  
12

### Формирование правильного функционального стереотипа у больных серонегативными спондилоартритами

- Избегать фиксированных поз
- Сидеть ровно с максимальным разгибанием в поясничном отделе
- Спать на ровной поверхности, без подушки
- Увеличение респираторной возможности легких (дыхательная гимнастика, укрепление мышц спины, груди, шеи, верхнего плечевого пояса)
- Ношение невысоких устойчивых каблучков для сохранения центра тяжести
- Ликвидация сгибательных контрактур коленных и тазобедренных суставов