*Шемчук. Д.А.*

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ДВИЖЕНИЕМ И РАССЛАБЛЕНИЕМ**

Кафедра физической реабилитации и спортивной медицины

с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет, г.Харьков, Украина

Научный руководитель: асс. Луценко Елена Владимировна

Актуальность. Человек - единая целостная система, работающая, как один слаженный механизм. Поэтому ко всем сферам здоровья человека следует подходить комплексно. Специалисты разных отраслей должны работать, как одна команда на благо человеческого здоровья и гармонии.

 Наиболее эффективными для восстановления функций опорно -двигательного аппарата являются движение и расслабление тела, а также массажи, самомассажи и психокоррекция. При комплексном использовании этих методов у пациентов наблюдается улучшение физического здоровья, психологического настроя и положительные изменения во всех сферах жизни.

Методы восстановления двигательной активности.

 У пациентов с нарушенными функциями опорно-двигательного аппарата тренировочный процесс лучше начать с растяжки, с вытяжения и расслабления мышц, потому что как правило мышцы вокруг болезненного места приходят в гипертонус, спазмируются и в них возникают застойные явления.

Важный пункт любой реабилитации массаж и самомассаж. При восстановлении функций опорно-двигательного аппарата необходим массаж раз в неделю. В дальнейшем, после снятия острой боли можно сократить до 1 раза в месяц.

 Изменение пищевого поведения. Пищевые привычки людей формируются всю жизнь но, как правило большая часть населения не следит за своим питанием и уделяет этому мало времени и сил. Для человека, привыкшего есть не сбалансированную еду, сложно сразу перейти на правильное питание, поэтому в этой части так же необходимо постепенное и поэтапное изменение рациона.

 Добавляем один полезный продукт, убираем 2 вредных.

Случай из практики.

Диагноз. Протрузии дисков в поясничном отделе позвоночника. Неврит седалищного нерва.

 Мужчина, 32 года. Жалобы: боли в пояснице, боли в левой ноге и тазобедренном суставе, онемение нижних конечностей, хромота. Бегать не может, ходьба минимально: по квартире, от дома к машине и от машины к работе. Был у различных врачей, массажистов, тренеров. Становилось легче только от обезболивающих.

Поэтапные методы восстановления

 А. Начало тренировочного процесса - это тренировки не больше 45-60 минут. Тренировка включала в себя упражнения на раскрытие грудного отдела, растяжку грудных мышц и плеч, упражнения на мобильность плечевых суставов, тазобедренных суставов и всего позвоночника. А также упражнения на растяжку ножных и ягодичных мышц. Для самомассажа использовались специальные массажные роллы и мячики, несколько раз в день, каждый день по 15-20 минут. Это позволило ускорить реабилитационный процесс. Другим важным положительным результатом использования самомассажа стало повышение самооценки и ответственности пациента за свое здоровье.

Б. Постепенная психоэмоциональная коррекция. Сначала с тренером, позже с психологом. Разбор жизненных ситуаций, коррекция образа жизни и питания.

 Результат. В течение первого месяца у мужчины прошла боль в спине и ногах. Прошла хромота. В течении ещё 2 месяцев смог пройти 3 км пешей прогулки. Увеличилась переносимость физических нагрузок в целом.

На сегодняшний день результаты - отсутствие болей в спине и ноге, минус 10 кг лишнего веса, бег в течении 15-20 минут, силовые показатели: 5 подтягиваний самостоятельно, жим штанги 90 кг. Психологически положительный настрой и как результат всего вышеперечисленного – новая прибыльная работа.