ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЙ НА ЛЕГЕНЯХ

Харківський національний медичний університет

Почерніна М.Г., Селіванов Є.В.

Стаття розкриває проблему фізичної реабілітації пацієнтів після операції на легенях. В статті доведено ефективність використання дихальної гімнастики та вправ лікувальної фізичної культури в процесі реабілітації хворих. Приведено приклади фізичних вправ, які рекомендується виконувати пацієнтам різного віку та стану здоров’я. Представлено результати досліджень, що обґрунтовують необхідність спільного використання методів дихальної гімнастики та лікувальної фізичної культури для покращення стану пацієнтів.

**Постановка проблеми**. Важкі хвороби легень можуть ставати причиною того, що окремі їх ділянки припиняють приймати участь в виконуванні функції дихання. В зв’язку з цим виникає необхідність проведення операції. І дуже важливо забезпечити пацієнту можливість повноцінної реабілітації та відновлення. Це особливо актуально сьогодні, коли кількість осіб, страждаючих на захворювання легень в Україні неухильно зростає [2, 3, 4, 7].

**Мета дослідження** полягає у обґрунтуванні ефективності комплексної фізреабілітаційної програми осіб, страждаючих захворюваннями легень, методами дихальної гімнастики та лікувальної фізичної культури.

**Результати дослідження та їх обговорення**. Після операції на легенях пацієнти стикаються з такими проблемами, як задишка, прискорене серцебиття, головний біль, слабкість [3, 5, 6, 7]. Це симптоми кисневої недостатності, для усунення яких необхідно прикласти зусилля.

Виходячи з інформації що наведено у науково-теоретичних джерелах [1, 6, 7], методи лікувальної фізичної культури використовують з метою:

1. Профілактики можливих ускладнень (пневмонії, емболії тощо).

2. Профілактики утворення спайок.

3. Активації можливостей здорової частини легень та збільшення її об’єму.

4. Профілактики порушень рухливості плечового суглобу.

5. Нормалізації функціонування серцево-судинної системи.

Але практика доводить, що більшість пацієнтів спеціалізованих медичних закладів Харкова не отримують від лікарів рекомендацій щодо фізичної реабілітації. Це ускладнює процес одужання, та підвищує його тривалість. Тому нижче буде приведено комплекс вправ, які виконувались пацієнтами 13-ої МІСЬКОЇ КЛІНІЧНОЇ ЛІКАРНІ та 4-ої МІСЬКОЇ КЛІНІЧНОЇ ЛІКАРНІ ШВИДКОЇ І НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ім. проф . А. І. Мещанінова. А також результати, яких можливо досягти за допомогою цього комплексу.

Перелік вправ, що повинна виконувати хвора людина, залежить від її віку, стану здоров’я, характеру захворювання. Якщо пацієнт літнього віку знаходиться у тяжкому стані, йому необхідно почати з дихальної гімнастики. А чим легше стан пацієнта, тим більш важкі вправи він може виконувати. Ця залежність продемонстрована в таблиці 1.

Таблиця 1

**Перелік вправ у відповідності до стану здоров’я хворого**

|  |  |
| --- | --- |
| Стан здоров’я хворого | Вправи до виконання |
| Людина знаходиться у тяжкому стані, оскільки втратила одне з легень, або досягла літнього віку. | 1. У положенні лежачи на спині по черзі підтягувати к грудям коліна. |

Продовження табл. 1

|  |  |
| --- | --- |
| Стан здоров’я хворого | Вправи до виконання |
|  | 2. У положенні лежачи на спині зробити глибокий вдих, та видихнути, натиснув пальцями на нижню частину грудей.3. У положенні лежачи на спині зробити глибокий вдих та, видихаючи, скрутитися вправо чи вліво, допомагаючи собі витягнутою вперед рукою.4. У положенні лежачи на спині вдихнути повітря, підняти верхню частину тіла та видихнути, торкнувшись руками пальців ніг.5. У положенні лежачи на спині сильно натиснути руками на нижню частину грудей та верх живота. Зробити вдих, «виштовхуючи» руки.6. У положенні лежачи на правому боку, підняти над головою ліву руку, зробити вдих, а потім видихнути і одночасно зігнути руку, щоб натиснути на нижні ребра. |
| Людина перенесла важку операцію на легенях, але знаходиться у задовільному стані. Вона ще не досягла літнього віку і готова повернутися до звичного способу життя. | Виконувати вправи № 1 – 4. Виконувати вправи № 5 та № 6 з обтяженням (використовуйте мішечок із піском вагою 1,5 – 2 кг).7. Сидячи на стільці, руки до плечей, (лікті вниз). Вдихаючи та видихаючи, робіть кругові рухи руками в плечових суглобах.8. Сидячи на стільці, підійміть кисті рук на рівень плечей. Простягніть лікті перед груддю. Видихаючи, розводьте руки в сторони. |
| Людина перенесла операцію середньої важкості і знаходиться у задовільному стані. Внаслідок хірургічного втручання втрачена лише частина або сегмент одного із легень. | Виконувати вправи № 1 – 8 (вправи № 5 та № 6 з обтяженням).9. У положенні стоячи ноги нарізно, візьміть у руки гімнастичну палицю. Підійміть руки вгору, тримаючи палицю за обидва кінці, і одночасно зробіть вдих. На видиху нахиліться вперед, не згинаючи ноги. Палицю тримайте паралельно підлозі.10. У положенні стоячи ноги нарізно, візьміть у руки гімнастичну палицю. Підійміть руки вгору, тримаючи палицю за обидва кінці, і одночасно зробіть вдих. На видиху нахиліться вліво, а потім, після повернення в вихідне положення, – вправо. |

Продовження табл. 1

|  |  |
| --- | --- |
| Стан здоров’я хворого | Вправи до виконання |
| Людина перенесла неважку (наприклад, лапароскопічну) операцію на легенях. Її організм швидко відновлюється, не виникає ніяких ускладнень. | Виконувати вправи № 1 – 10 (вправи № 5 та № 6 з обтяженням).11. Робіть махи ногами вбік, використовуючи в якості опори стілець зі спинкою. В перші рази достатньо зробити 2 – 3 махи кожною ногою.12. Робіть кругові рухи в тазостегновому суглобі, використовуючи в якості опори стілець зі спинкою. В перші рази достатньо зробити 2 – 3 оберти кожною ногою.13. У положенні стоячи ноги нарізно зробити вдих, а потім довгий видих. Одночасно крокуйте вперед, високо підіймаючи коліна і допомагаючи собі руками. На один видих доводиться 2 – 3 кроки. |

Вказані вправи необхідно виконувати регулярно, доповнюючи заняття розминкою шиї. Поступово, відповідно до покращення стану здоров’я, можна підвищити рівень навантаження.

Дослідження показали, що пацієнти 13-ої МІСЬКОЇ КЛІНІЧНОЇ ЛІКАРНІ та 4-ої МІСЬКОЇ КЛІНІЧНОЇ ЛІКАРНІ ШВИДКОЇ І НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ міста Харкова, якими виконувалися ці вправи, скоріше реабілітувалися після операцій на легенях. Серед тридцяти опитаних, що пережили хірургічне втручання середньої важкості, двадцять шість (87%) відчули значне покращення вже через 1 місяць після початку виконання вправ. А, згідно статистики, реабілітація пацієнта у схожих випадках вимагає до 3 місяців [3, 4].

Що стосується хворих, які, внаслідок операції, втратили одне з легень, їм до повної реабілітації потрібно значно більше часу. Але доведено, що у 80% випадків пацієнти після регулярних занять лікувальною фізичною культурою, почували себе значно краще. Іншими словами, замість 10 місяців, які, у середньому, потрібні для реабілітації, пацієнти витрачали 6–8 місяців. Ці визначні показники наочно демонструюсь ефективність лікувальної фізичної культури в реабілітації хворих різного віку після операцій на легенях.

**Висновки.** Дослідження довели, що заходи з фізичної реабілітації хворих, які перенесли хірургічне втручання з метою лікування захворювань легень, необхідно починати одразу після виходу із стаціонару. Характер та інтенсивність навантажень залежать від віку, стану людини, важкості операції. Однак, при умові регулярного і грамотного виконання всіх вправ комплексу, стан здоров’я хворих, що внаслідок операції втратили одне з легень, покращується у відповідності до отриманих даних у середньому на 20–40% швидше. Та серед хворих, що пережили хірургічне втручання середньої важкості, процес реабілітації проходить більш ефективно у 87% випадків.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Ю. Ажиппо [та ін.] ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків : Точка, 2014. – 243 с.
2. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації [навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Т. Бойчук, М. Голубэва, О. Левандовський, Л. Войчишин. – Л. : ЗУКЦ, 2010. – 240 с.

1. [Григор'єв А. Й.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%27%D1%94%D0%B2%20%D0%90$" \o "Пошук за автором) Енциклопедія фізичної реабілітації : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 4. Лікувальна фізична культура / А. Й. Григор'єв, А. Л. Турчак; МОН України, Кіровогр. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. – Кіровоград, 2009. – 896 c.

1. [Мурза В. П.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D1%83%D1%80%D0%B7%D0%B0%20%D0%92$" \o "Пошук за автором) Фізична реабілітація в хірургії : навч. посіб. / В. П. Мурза, В. М. Мухін; Міжнар. наук.-техн. ун-т ім. Ю.Бугая. – К. : Наук. світ, 2008. – 247 c.

1. [Мухін В. М.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D1%83%D1%85%D1%96%D0%BD%20%D0%92$" \o "Пошук за автором) Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 486 c

1. [Плотка В. С.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D0%92$" \o "Пошук за автором) Лікувальна фізична культура і лікарський контроль : навч. посіб. / В. С. Плотка; Нац. ун-т вод. госп-ва та природокористування. – Рівне, 2012. – 78 c.

1. [Соколовський В. С.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%92$" \o "Пошук за автором) Лікувальна фізична культура : Підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. IV рівня акредитації / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська; Одес. держ. мед. ун-т. – О., 2005. – 234 c.