**Экзарта — методика реабилитации движением**

Дата публикации: 17.12.2020

Активная жизнь — это движение, когда оно затруднено и вызывает боль, значит, есть повреждения со стороны суставов, мышечных тканей, связок, и движение осуществляется неправильно. В таких случаях требуется реабилитация с помощью технологии Экзарта. Это метод реабилитации с применением специального кинезиотерапевтического оборудования, которое позволяет лечить с помощью движения с учетом влияния гравитации на тело человека.

[Обучение методике Экзарта](https://inamr.ru/technique/ekzarta) для врачей от преподавателей мирового класса проводит Международная академия медицинской реабилитации (МАМР).

Применение технологии Экзарта

Показаниями к применению установки Экзарты считается ослабленный, перегруженный или излишне напряженный мышечный корсет.

Лечение назначают по результатам диагностики мышц, которая показывает, какие необходимы веса, уровень нагрузки и тип упражнений с постепенным и последовательным увеличением, чтобы реабилитация проходила безболезненно и спокойно.

С помощью управления гравитации специалист может эффективно работать со слабыми и неактивными мышцами, активируя систему глубоких стабилизирующих мышц, фиксирующих позвоночник, с последующим подключением поверхностных двигательных мышц. Таким образом, происходит обучение тела правильному алгоритму движений.

Принцип действия методики Экзарта

Методика реабилитации Экзарта основана на биомеханике и онтогенезе и включает в себя нейромышечные активации и мануальную терапию. Перед назначением курса реабилитации по этой технологии проводят диагностику, мышечный тест в течение 20-30 мин. Выявляют проблемные области и факторы, влияющие на нагрузку мышечного аппарата, и разрабатывают план реабилитации для снятия напряжения и устранения болевого синдрома.

Подвесная установка «Экзарта» позволяет пациенту разгрузить тело и самостоятельно управлять влиянием гравитации на него. Зафиксировать больного можно в любой плоскости, постепенно усложняя упражнения, тренировать сенсомоторный контроль на нестабильном основании. Главное в лечении по методике — это безболезненность, нагрузка увеличивается постепенно в комфортном режиме для пациента. Происходит обучение мышц движению без перегрузки опорно-двигательного аппарата.

Аппарат Экзарта — это подвесная установка для выполнения упражнений в горизонтальном состоянии. Пациента укладывают поврежденной зоной на широкие ленты, подвешенные к рамной конструкции.

Принцип действия установки в отключении поверхностных мышц за счет расслабления в воздухе и активации глубоких мышц и формировании правильного стереотипа движения.

Реабилитацию по методу Экзарта назначают следующим группам пациентов:

с нарушениями опорно-двигательного аппарата (артроз, остеохондроз, грыжа);

с травмами головы, конечностей и позвоночника;

с ДЦП;

с последствиями инсульта;

после операционных вмешательств;

со слабым мышечным корсетом.

Специалист задает необходимые движения для нейро-мышечной активации. Что в итоге позволяет вернуть пациенту утраченные правильные двигательные навыки. Такой вид реабилитации безопасен для детей от 5 лет, беременных женщин и пациентов пожилого возраста.

Как происходит восстановления двигательной активности

Нередко врачи реабилитологи выбирают Экзарту для комплексного лечения опорно-двигательного аппарата. Когда лекарственные препараты купируют боль и снимают отечность суставов, а упражнения на аппарате Экзарта действуют на первопричину заболевания. Методика также применяется как самостоятельная терапия при спазмах и мышечной слабости без серьезной патологической нагрузки.

В течение курса занятий на Экзарте у пациентов активизируется работа глубоких мышц, позвоночник и суставы начинают работать правильно.

Укрепляются мышцы, стабилизируется позвоночник и суставы, формируются движения, физиологически нормальные для человеческого тела. Постепенно меняется нагрузка на мышцы поврежденных областей, она плавно распределяется на другие мышечные группы. Спазмы больше не появляются, боль уходит.

Значительное улучшение состояния больного происходит уже через 1-3 сеанса, это позволяет купировать болевой синдром. Для достижения стойкого результата и лечения патологических изменений необходим полный курс 10-15 процедур и поддерживающая терапия.

Результаты лечения

Результатом применения методики «Экзарта» специалисты считают:

восстановление функций мускулатуры;

устранение мышечных зажимов;

формирование мышечного корсета;

снятие болевого синдрома с длительной ремиссией;

движение без перегрузок опорно-двигательного аппарата.

Длительность и интенсивность курса реабилитации определяется состоянием пациента. Результат достигается регулярными и последовательными занятиями по индивидуальному плану.

Поддерживающая кинезотерапия обязательное условие для закрепления результата, предотвращения рецидивов и дальнейшей положительной динамики до полной ремиссии.

Применение методики «Экзарта» позволяет полностью устранить болевой синдром в суставах и сформировать у пациента правильный стереотип движения, распределяющий нагрузку на разные группы мышц. Метод показан как для точечного лечения, так и в комплексной терапии тяжелых неврологических патологий с нарушением двигательной активности.