Кинезотерапия. Виды кинезотерапии. Показания для применения. Типичные упражнения для кинезотерапии.

<https://inkluzia.com.ua/ru/kinezoterapiya.-vidi-kinezoterapiyi.-pokazannya-dlya-zastosuvannya.-tipovi-vpravi-dlya-kinezoterapiyi./>

29 августа 2019

**КИНЕЗОТЕРАПИЯ** - это эффективный метод реабилитации, основанный на движениях мышц и суставов. Понятие «кинезотерапия» (также известное как «кинезитерапия», «кинезиотерапия») происходит от слов «кинезис», что означает движение, и «терапия» - лечение, то есть, «лечение движением».

Кинезотерапия используется при большинстве заболеваниях и начинается сразу же после стабилизации состояния пациента. Ее приписывают для восстановления или рекуперации двигательной функции, уменьшение риска возникновения осложнений (тромбоэмболии, заболеваний дыхательных путей, пролежней, контрактур и т.д.) и сохранении общей физической способности пациента.

**Суть кинезотерапии**

Преимущественно, после болезни, операции или травмы мышцы человека ослабевают, уменьшается подвижность суставов, нарушаются естественные движения, что приводит к ухудшению общего состояния. А любое физическое упражнение заставляет реагировать не только опорно-двигательный аппарат, а все системы организма: нервную, гормональную, иммунную, что значительно ускоряет процесс выздоровления.

В основе кинезотерапии положены результаты научных и клинических исследований работы мышечной системы человека и ее влияния на опорно-двигательный аппарат человека.

Лечение движениями предусматривает адаптированые и нарастающие силовые действия, что постепенно усложняются и индивидуально подобранные для пациента, с учетом его анамнеза и физиологических особенностей. В результате повторяющегося, последовательного и нарастающего обучение движения закрепляются на нейрорефлекторном уровне, что восстанавливает трофику и обмен веществ в костно-мышечной системы человека. Лечение осуществляется с помощью специального оборудования: мячей, эспандеров, лечебно-реабилитационных тренажеров, гантель и т.п., а также только с помощью, например, партерной гимнастики.

Важным условием прохождения кинезотерапевтичного курса является правильное дыхание, в противном случае выполняемые движения не дадут желаемого эффекта.



**Показания и противопоказания**

Кинезотерапия успешно применяется при заболеваниях центральной и периферической нервной системы:

• вегетососудистая дистония

• невриты и невралгии, нейропатии

• синдром Паркинсона

• рассеянный склероз

• постинсультные состояния

• головные боли

• нарушение сна

• тревожные расстройства

• травмы головного мозга

• нейроинфекции

• ДЦП

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

• остеохондроз

• протрузии межпозвонковых дисков

• нестабильность между позвонками

• искривление позвоночника

• артрозы плечевых и коленных суставов

• артриты и периартриты

***Противопоказания***

• возникновение или усиление боли при выполнении упражнений

• онкологические заболевания позвоночника и суставов

• острые травмы с разрывом сухожилий и мышц

• состояния после операций на позвоночнике по формированию анкилозов

• оперативные вмешательства на суставах



**Виды кинезотерапии**

В зависимости от участия пациента кинезотерапия бывает:

- ***активная***, когда пациент движется сам (лечебная физкультура, подвижные игры для детей)

- ***пассивная***, когда движения конечностями пациента осуществляются или специалистами, или с помощью специальных аппаратов или устройств (массаж, механотерапия, метод вытягивания и т.д.).



Некоторые методы кинезотерапии предусматривают ощущение боли, возникающей при осуществлении силового воздействия на пораженные мышцы опорно-двигательного аппарата. В таких случаях пациент должен активно преодолевать такую ​​боль, в результате чего формируется новый поведенческий стереотип, присущий здоровому человеку, который не боится и не зависит от проявлений болезни.

Высокоэффективным является проведение кинезотерапии в воде. Ведь именно в воде человеческие мышцы весят лишь одну десятую их привычного веса, поэтому суставы получают меньшую нагрузку и легче выполнять движения, стоять или ходить. В воде диафрагма находится в поднятом состоянии, и периферическое кровообращение улучшается; вода притупляет боль, чувствительность мышц, спазмы, дрожание конечностей и улучшает эмоциональное состояние пациента.

Выбор метода зависит, безусловно, от диагноза. Вот почему перед тем, как начинать занятия, следует обратиться к специалисту, который поможет понять, над чем следует работать, и уже тогда под наблюдением кинезотерапевта выполнять упражнения.

**Перечень типичных упражнений**

• горизонтальное разведение и сведение верхних конечностей

• горизонтальное разведение и сведение верхних конечностей в положении лежа

• упражнение для плечевого пояса и верхних конечностей

• упражнение сопротивления плечевого пояса и верхних конечностей с использованием веревки KS / 04

• упражнение сопротивления ягодичных мышц в подвесном положении

• тракция (вытяжение) поясничного отдела позвоночника

• общае или полнае разгрузка веса пациента

• тракция (вытяжение) шейного отдела позвоночника с помощью петли Глисона

• тракция (вытяжение) шейного отдела позвоночника в положении лежа на реабилитационном столе

• упражнения на роторах для верхних и нижних конечностей



В завершение, интересно отметить, что в Украине используются параллельно несколько понятий: ***лечебная физическая культура***, ***физическая реабилитация*** и***кинезотерапия***, что часто имеют агалогичный подход: целенаправленное применение физических упражнений для улучшения функционального состояния организма пациента.

Однако, в силу того, что старая ЛФК полностью исчерпала себя, совершенно не развиваясь, а эффективность физических упражнений для реабилитации и восстановления организма совершенно очевидна, представители новых направлений и течений пытаются определенным образом отмежеваться от аббревиатуры «ЛФК» во избежание ложных ассоциаций и постепенно приближаются к международной общепризнанной концепции физической терапии.