

**Термальные физиотерапевтические предметы доктора Златина.
Применение для лечебной физкультуры и массажа и
повышения эффективности
восстановительного лечения заболеваний суставов**

Доктор медицины Семен Златин

**Thermal physiotherapy items by Dr. Zlatin.
Application for exercise therapy and massage and
improve efficiency rehabilitation treatment of joint diseases**

Semen Zlatin. Ph. D. in Medicine

Аннотация. Автором разработан набор термальных физиотерапевтических предметов для занятий лечебной физкультурой и массажем. Их новизна состоит в том, что в комплексе лечения и реабилитации больных с заболеваниями суставов и позвоночника впервые применяется одновременное многофакторное действие лечебной физкультуры, массажа и тепла. Опыт такого сочетанного применения показал их эффективность на этапе восстановительного лечения широкого контингента больных. Предлагается внедрение термальных предметов в практическую медицину.

Abstract. The author has developed a set of thermal physiotherapy items for exercise therapy and massage. Their novelty lies in the fact that in the complex of treatment and rehabilitation of patients with diseases of the joints and spine, for the first time, a simultaneous multifactorial action is used - physiotherapy exercises, massage and heat. The experience of such combined use has shown their effectiveness at the stage of rehabilitation treatment for a wide contingent of patients. The introduction of thermal objects into practical medicine is proposed.

В системе комплексного лечения и профилактики многих хронических заболеваний важная роль принадлежит таким методам функционально стимулирующей терапии как лечебная физкультура и массаж. В восстановительном периоде эти виды реабилитации особенно необходимы больным с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата, основными функционально– структурными составляющими которого являются мышцы, суставы и позвоночник. За счет них обеспечиваются как отдельные движения, так и физическая активность человека в целом.

Хронический характер течения большинства этих заболеваний сопровождается воспалительными и дегенеративными изменениями, которые проявляются постепенно нарастающими деструктивными процессами в суставах, мышцах и связках. Они сопровождаются периодическими обострениями болевого синдрома, ограничением двигательной активности, снижением функциональных способностей организма. Ограничение движений при заболеваниях суставов усугубляет развитие гиподинамии. Как следствие этого –увеличение массы тела и нагрузки на суставы, что способствует прогрессированию болезни и приводит порой к потере трудоспособности.

Предупреждение обострений болезни и ограничения объема движений в суставах, улучшение функционального состояния, диспансерное наблюдение должны составлять неотъемлемую часть комплексного лечения и профилактики больных с заболеваниями суставов на всех этапах реабилитации – в стационаре, поликлинике и на курорте[1].

Мой более чем двадцатилетний опыт работы в специализированном артрологическом отделении реабилитации в республиканском базовом санатории имени 40-летия Октября в Евпатории в Крыму показал, что прервать этот порочный круг, улучшить двигательную активность больного и восстановить здоровье действительно и эффективно может функционально–стимулирующая терапия, важную основу которых составляют лечебная физкультура и массаж. Они представляют те важные и необходимые средства реабилитации, которые увеличивают объем движений, предотвращают гипотрофию, укрепляют мышцы, снижают болевой синдром и повышают двигательную активность больных. Стимулируя внутренние резервы организма, лечебная физкультура может эффективно помочь не только в восстановлении движений, но и укреплению здоровья в целом. Контингент нашего специализированного отделения составляли больные, страдающие ревматоидным артритом, деформирующим остеоартрозом, системной склеродермией, анкилозирующим спондилоартритом, остеохондрозом и другие [2].

В восстановительном лечении больных , и особенно с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, широко применяются различные преформированные и природные лечебные факторы. Это методы аппаратной физиотерапии, лечебные грязи, ванны и большое разнообразие других тепловых процедур. В сочетании с ними в комплексе реабилитации широко применяются и методы функционально-стимулирующей двигательной терапии – групповой и индивидуальной лечебной гимнастики, массаж и другие. Применяемые в комплексе они и составляют мероприятия восстановительной терапии.

В лечении многих хронических заболеваний и особенно больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата одну из важных и неотъемлемых составляющих процесса реабилитации является лечебная физкультура. Для восстановления нарушенных движений при выполнении упражнений широко применяются спортивные предметы(снаряды): обычные или утяжеленные мячи– медболы, гимнастические палки, булавы, эспандеры и многие другие.



Фото 1. Занятие и разработка суставов с термальными физиотерапевтическими предметами

С целью повышения эффективности восстановительного лечения и реабилитации больных с заболеваниями суставов, в отличие от этих обычных и ставших уже давно традиционными снарядами ЛФК, автором был разработан и внедрен в практику набор термальных физиотерапевтических предметов для занятий новой (тепловой) формой лечебной физкультуры в сочетании с массажем [3]. Занятие и выполнение упражнений с этими предметами позволяет одновременно сочетать воздействие нескольких физиотерапевтических факторов: теплового, физического – стимулирующего двигательную активность и все разнообразие действия массажа.

Все предметы изготовлены полыми и за исключением гимнастической палки, изготовлены из винипласта[фото1]. Выбор этого материала обусловлен его свойствами; он обладает низкой теплопроводностью и большой теплоемкостью, что дает возможность предметам в течение длительного времени сохранять определенную температуру. Комплект состоит из двух цилиндров для рук и ног, качалки и гимнастической палки. Цилиндр для разработки лучезапястных и суставов кистей рук имеет диаметр 11 см, высоту

15 см. Цилиндр для стоп – диаметром 25 см, высотой – 20 см. Качалка для голеностопного сустава имеет длину 30 см и высоту – 13 см. Две гимнастические палки изготовлены из эластически мягкой, резиновой трубки (велосипедной камеры); одна небольшая длиной 15–20 см, другая – стандартной длины в 110 см, необходимую форму которой придает вставленный внутри металлический стержень. В дополнении к этому комплекту автор предполагает и изготовление различных по форме и объему мячей для разработки движений в суставах стоп, кистей, пальцев рук, в коленных и голеностопных суставах

Для выполнения упражнений каждый из предметов, заливается горячей водой температуры 45–55°C и закрывается герметически завинчивающейся пробкой. В мячах встроен клапан, их заполнение водой и опорожнение проводится с помощью шприца.

В зависимости от характера поражений суставов инструктором методистом определялись те предметы, которые необходимы больному для восстановления функционального состояния кистей, стоп, лучезапястных и голеностопных и других суставов. Из медицинских и этических соображений, чтобы избежать непосредственно контакта кожи с резиной при выполнении упражнений с гимнастической палкой на нее одевался чехол, изготовленный из тактильно приятных тканей. В настоящее время имеются различные виды материалов, которые могут быть использованы для ее изготовления; один из них силиконовая резина.

Ручной тепловой валик с предпочтительно рифленой поверхностью для массажа длиной в 15–17 см и диаметром 5–7 см также заливается теплой водой. Своей осью он укрепляется на специальной рукоятке, где свободно вращается при выполнении массажа. Его другой вариант – это герметически изготовленные валики, залитые парафином. Они нагреваются в горячей воде, затем вставляются в рукоятку, где также вращаются при выполнении массажа.

С помощью этих снарядов выполняются такие упражнения лечебной физкультуры, как сгибание и разгибание, ротационные движения, отведение и приведение, сжимание и разжимание пальцев рук, самомассаж рук, стоп, спины и т. д.

В нашем отделении первые 2–3 занятия с больными проводились под руководством инструктора непосредственно в зале лечебной физкультуры. В последующем предметы выдавались больным на руки, и они самостоятельно занимались непосредственно в палатах. При их проведении выполнялись не только движения для улучшения функции суставов, но и общеукрепляющие упражнения, направленные на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и профилактики гиподинамии.

Не могу не отметить, что больные получали еще и моральное удовлетворение от наступающих положительных сдвигов, которые происходили у них при проведении таких индивидуальных занятий. При встречах на очередных приемах или утренних обходах, они делились со мной своими успехами, и я вместе с ними разделял радость результатов их повседневного труда. Многие из них впервые приобщались к лечебной физкультуре и, осознавая важность такого вида реабилитации, самостоятельно

проявляли инициативу и активность в проведении занятий. И тепло, которое согревало не только суставы, но их душу и сердца, имело здесь не последнее значение, особенно в прохладное осенне–зимнее время года, и было важным стимулирующим фактором в их стремлении быть здоровыми.

Занятия с этими, по существу, термофизиотерапевтическими предметами, имеет несомненное преимущество перед общепринятыми снарядами для лечебной физкультуры, которые давно и традиционно применяются в повседневной практике. И оно заключается в одновременном воздействии нескольких лечебных факторов – физических упражнений, массажа и тепла. Такое многофакторное действие способствует расширению сосудов и улучшению кровообращения в тканях пораженных суставов, снижению болевого синдрома, уменьшению напряженности и ригидности мышц и связочного аппарата, что в значительной мере способствует более свободному выполнению упражнений. Как результат такого комплексного воздействия – это предупреждение мышечной гипотрофии, увеличение амплитуды движений в суставах, восстановление их функции и двигательной активности больных.

В специализированных артрологических здравницах курорта Евпатории выполнение упражнений с разработанными и изготовленными нами термальными предметами включалось в комплекс занятий лечебной физкультуры у больных ревматоидным артритом, деформирующим артрозом, системной склеродермией, синдромом Рейно, вибрационной болезнью, контрактурой Дюпюитрена, травматическими повреждениями и другими. Их применение доказало повышение эффективности лечения и реабилитации, что подтверждалось улучшением объективных показателей, отражающих улучшение состояния двигательной активности по окончании лечения больных; возрастающей амплитудой движений в суставах, скоростью выполнения упражнений на специальных стендах бытовых навыков, сокращением времени прохождения определенного расстояния, подъема и спуска по лестнице и других показателей, отражающих повышение физической активности [1,4].

Проведение занятий с термальными предметами показаны при отсутствии выраженных воспалительных процессов и назначались больным при ограничении движений и контрактурах в суставах, наличии пролиферативно-фиброзных изменений и гипотрофии мышц.

Наш опыт показал успешность применения термальных предметов в восстановительном лечении и реабилитации больных с заболеваниями опорно–двигательного аппарата. Их применение весьма эффективно для улучшения амплитуды движений в суставах, профилактики тугоподвижности и мышечной атрофии, повышения двигательной и функциональной активности. Действующее тепло в сочетании массажем и активными движениями лечебной физкультуры с этими предметами способствуют мышечному расслаблению, уменьшению болевых ощущений, и позволяет больным более свободно выполнять упражнения и восстанавливать движения в суставах кистей и стоп, лучезапястных, голеностопных и других суставах.

Автор считает целесообразным применение разработанных им термальных физиотерапевтических предметов в практике восстановительного

лечения значительного контингента больных с заболеваниями и травматическими повреждениями суставов, позвоночника и опорно-двигательного аппарата в целом. Их можно эффективно применять в процессе реабилитации больных в учреждениях здравоохранения: специализированных отделениях больниц, отделениях и кабинетах лечебной физкультуры и физиотерапии, в центрах спортивной реабилитации, в курортных здравницах и индивидуально в домашних условиях.

Изготовление и внедрение термальных предметов в практику восстановительного лечения во многом зависит от заинтересованности спонсоров, руководителей медицинских учреждений и больничных касс, физиотерапевтических отделений и спортивных диспансеров, а также врачей и специалистов – реабилитологов, охваченных тем неиссякаемым энтузиазмом и стремлением улучшить эффективность лечения и здоровье больных, которыми в свои далекие и так быстро ушедшие годы был охвачен их автор – доктор медицины, руководитель отделения реабилитации Института Ревматологии АМН СССР на курорте Евпатория Семен Златин.

Литература

1. Златин С.Б. Как помочь больным суставам. Хайфа. Издательство Gutenberg.2018. ISBN 978-965-555-814-2. Стр.239.
2. Израиль курортный. Отдых, лечение и здоровье. Хайфа. Издательство Gutenberg.2019. ISBN 978-965-7391-15-0. Стр.251.
- 3.Комплект термальных предметов для индивидуальных занятий. лечебной физкультурой. Выдано удостоверение №314 от 1973 года бюро изобретений и рационализаторских предложений Крымского медицинского института.
- 4.Златин С.Б. Комплексная 3-х этапная реабилитация больных деформирующим остеоартрозом и ее эффективность. Материалы X-го Европейского конгресса ревматологов. Москва. 1983. Стр. 28-29.