

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Калініна Д.С.

студент;

Бурка О.М.

кандидат педагогічних наук,

Національний університет «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПРОПРІОЦЕПТИВНОЇ НЕЙРОМ'ЯЗОВОЇ ФАСИЛІТАЦІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ПІСЛЯ КОМПРЕСІЙНИХ ПЕРЕЛОМІВ ХРЕБТА

Одне з перших місць серед травм опорно-рухового апарату у дітей займають компресійні переломи хребта.

Компресійний перелом хребта – це травма хребця(-ів) внаслідок одночасного здавлювання та стиснення. Найбільш часто зустрічається в грудному та поперековому відділах хребта.

Причини компресійних переломів:

- зниження міцності хребта;
- ДДУХ;
- сильний, різкий механічний вплив (пірнання, падіння на голову – перелом шийних хребців; падіння на нижні кінцівки, сідниці, спину – грудний та/або поперековий відділи) тощо.

Види переломів:

- ізольовані (тіла, дужок, відростків);
- множинні (в поєднанні з переломами таза, кісток нижніх кінцівок тощо);
- поєднанні (в поєднанні з ураженнями спинного, головного мозку, внутрішніх органів тощо) [1].

Основними методами лікування компресійних переломів хребта є:

- оперативні методи;
- метод одномоментної репозиції з наступною іммобілізацією гіпсовим корсетом;
- метод поступової репозиції;
- функціональний метод.

Найбільш поширеним на сьогоднішній час є функціональний метод К. Древінг, оскільки внаслідок його застосування зберігаються функціональні можливості хребта [1].

Завданнями фізичної терапії (реабілітації) після повної консолідації ушкоджених хребців є:

- зміцнення м'язів тулуба та кінцівок;
- збільшення мобільності хребта;
- відновлення правильної постави та повного осьового навантаження на хребет;
- відновлення навичок ходьби;
- відновлення сили м'язів;
- закріплення та вдосконалення рухових моделей тощо.

Тенденція до збільшення кількості травмованих дітей підкріплює необхідність пошуку та впровадження нових і дієвих засобів фізичної терапії (реабілітації).

На нашу думку, одним з перспективних методів є пропріоцептивна нейром'язова фасилітація.

Пропріоцептивна нейром'язова фасилітація (ПНФ) – один з методів фізичної терапії (реабілітації), метою використання якого є досягнення максимально можливого рівня функціональних можливостей пацієнта за допомогою впливу на активність моторних нейронів передніх рогів спинного мозку. Ця концепція є суворо індивідуальною та враховує не лише встановлений діагноз, а й якість життя, рівень фізичної активності, професійну діяльність тощо [2].

Тлумачення терміну «ПНФ»:

- пропріоцептивна – активізація та використання пропріо- та екстерорецепторів для сенсорної стимуляції;
- нейром'язова – покращення взаємодії рухових одиниць, руху імпульсів аферентними та еферентними шляхами;
- фасилітація – полегшення, підтримка й засвоєння рухів та/або моделі руху.

Особливістю методу є використання рухів за певною траєкторією, так званих «діагоналей». Це обумовлено спіральсько-діагональною структурою скелетних м'язів.

Використання «діагоналей» ПНФ дозволяє найбільш фізіологічним чином задіяти функціональні м'язові ланцюги та відновити біомеханічно вірні рухи.

Всі рухи в методиці ПФН рекомендовано використовувати в певній послідовності: фіксація м'язів того, хто займається; розміщення м'язів у положенні максимального розтягнення; виконання «діагоналі»; контроль траєкторії; повторення руху [2].

Ще однією особливістю є активне включення пацієнта в процес реабілітації – сумісне виконання вправ.

Показання до використання:

- неврологічні захворювання;
- травми центральної та периферичної нервових систем;
- функціональні та травматичні порушення опорно-рухового апарату;
- оперативні втручання, ендопротезування суглобів.

Важливим в реабілітації дітей з компресійними переломами хребта, на нашу думку, є застосування методу ПНФ паралельно з оздоровчими заняттями фізичною культурою, зокрема рекомендуємо оздоровче плавання.

Перспективи подальшого дослідження полягають у перевірці ефективності розробленої системи поєднання елементів методу пропріоцептивної нейром'язової фасилітації з оздоровчим плаванням для дітей після компресійних переломів хребта.

Список використаних джерел:

1. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79.

2. Фізична терапія. Підручник для студентів бакалаврського напрямку підготовки «Фізична терапія» на 1-у медичному факультеті Карлового університету / О. Швесткова, К. Свєцена та кол. – Київ, 2019. – 272 с.