

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Кожен знає, що фізкультура та активний спосіб життя допомагає підтримувати здоров'я. Але іноді трапляються випадки коли людина зазнала травми або пережила оперативне втручання. Особливо актуальною ця проблема є зараз, коли велика кількість наших громадян постраждала через війну. Навіть після таких ситуацій заняття фізкультурою є необхідним, але вправи, їх кількість та складність визначається лікарем. Також підбір вправ залежить від типу операції. Тому ми розглянемо декілька випадків та види фізичних вправ згідно їх виду.

Оперативне втручання, від латинської operatio – «роблю», сукупність дій над органами чи тканинами людини, які виконує лікар-хірург з лікувальною ціллю. Операції поділяються на декілька видів:

- складні операції. До таких хірургічних втручань відносять: ампутація, трансплантація органів та тканин;
- легкі операції. Вони не потребують довгого перебування в стаціонарі, деякі проводяться амбулаторно.

Фізична активність залежить від місця проведення операції. Наприклад, хірургічне втручання було на кінцівці, то в перші дні краще не задіяти її, або якщо на іншій частині тіла то краще уникнути інтенсивних вправ (вправи на прес, біг, віджимання тощо). З самого початку це мають бути легкі вправи, які допоможуть людині повернутися до звичного способу життя.

До ЛФК можуть входити різні види фізкультури які залежить від рекомендацій та показань лікаря.

За ступенем активності всі фізичні вправи в лікувальній фізкультурі можна розділити на активні, пасивні, динамічні і статичні. Також поділяють програми реабілітації:

- для дрібних, середніх і великих груп м'язів;

– дихальні, коригувальні, на розслаблення м'язів, на розтягування м'язів, на рівновагу, з використанням додаткових предметів і пристосувань.

Як і було зазначено вище, все залежить від ситуації. Одним із найважчих видів реабілітації є коли людина мала ампутацію кінцівки. Головним завданням є в буквальному сенсі поставити людину на ноги (якщо пацієнт мав ампутацію ноги). У перший період ЛФК проводиться для відновлення важливих функцій організму (кровообігу, дихання, травлення, обміну речовин, стимуляція процесів регенерації в області хірургічного втручання, зміцнення м'язів черевного преса, адаптація серцево-судинної системи й органів дихання до зростаючого фізичного навантаження).

У заняттях лікувальної гімнастики використовуються активні для всіх суглобів і м'язових груп, дихальні вправи і вправи для м'язів тулуба, що хворий виконує в положенні лежачи або сидячи. Тривалість заняття складає від 10 до 15 хвилин, проводиться 2-3 рази в день індивідуальним чи мало груповим методом. Рекомендовано дозовані прогулянки, елементи трудотерапії, малорухомі ігри.

Показання до призначення лікувальної фізкультури надзвичайно широкі. Постійних протипоказань для лікувальної фізкультури майже немає, найчастіше протипоказання носять тимчасовий характер.

У висновку можна зазначити, що фізкультура є обов'язковою складовою у післяопераційний період. Вона допомагає відновити і підтримати здоровий спосіб життя. Тому кожен пацієнт повинен виконувати рекомендовані вправи, щоб повернутися до звичних справ.

*Науковий керівник: Інна ЛУКАШОВА,
старший викладач*