**Кинезитерапия проф. Бубновского Сергея Михайловича**

Докладчик: Абушкина Вера Геннадьевна, детский ортопед, кандидат медицинских наук.

Кинезитерапия – разновидность оздоровительной гимнастики, влияющая на силу и выносливость организма, увеличение подвижности суставов. Это одна из форм ЛФК. Другими словами, кинезитерапия – это медицинская методика лечения хронических заболеваний с помощью активизации мышечной системы. Кинезитерапия - это активная работа именно самого пациента, направленная на собственное оздоровление.

С помощью движений, выполняемых на специальных лечебно-реабилитационных тренажерах, снимается спазм глубоких мышц и восстанавливается трофика и обмен веществ в костно-мышечной системе. Но не только. Одно из главных требований – правильное дыхание, иначе всякое движение утрачивает лечебный эффект. Метод диафрагмального дыхания, т.е. управление диафрагмой во время выполнения силовых упражнений. Он предназначен для предотвращения повышения внутричерепного, внутригрудного и внутрибрюшного давления. Без этого применение тренажеров как лечебных средств невозможно.

Бубновский: Современная кинезитерапия - метод лечения острых и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью специальных тренажеров, позволяющих активизировать ослабленные или перенапряженные мышцы в режиме декомпрессии, т.е. без осевой нагрузки на суставы и позвоночник. Кинезитерапевты исходят из того неоспоримого факта, что слабая работа мышц туловища, внутри которых проходят все сосуды и нервы, не позволяет в полном объеме и с достаточной скоростью транспортировать кровь по большому и малому кругу кровообращения. Это приводит к подавляющему числу хронических заболеваний в результате нарушения трофики, гипоксии. Неиспользование скелетной мускулатуры приводит к ухудшению состояния всех органов и систем, и один из секретов метода современной кинезитерапии является умение провести пострадавшего через боль без применения обезболивающих средств. Но основная трудность в том, что заставить работать ослабленные мышцы может только сам пациент.

Другой важнейший метод вспомогательной терапии – саунотерапия по правилам русской бани. Посещение сауны после сеанса тренажерной программы, при этом температура в паровой кабине не выше 92 градусов с обязательной холодной купелью или душем после нее.

В современной практике существует много методов кинезитерапии. Например, в Москве: «Кинези-профи»- российско-германский центр, «Центр терапии боли» - использующие различные тренажеры, тренировки на неустойчивой опоре и т.п.

Старость - это не возраст, а потеря мышечной ткани, которая начинает исчезать, если ее не поддерживать упражнениями с 20-22 лет.

Мышцы – это своего рода особый орган, который вкупе со связками, сухожилиями, апоневрозами составляет 60% тела.

Одна из функций мышц – передвижение тела в пространстве. Но другой исключительной функцией мышечной системы является доставка крови, лимфы ко всем органам. Непонимание этого заставляет врачей при обращении к ним больных выписывать рецепты лишь в аптеку, а не в тренажерный зал. У человека два мышечных автомата, работающих до последнего вздоха. Это миокард и диафрагма. Чтобы объем и скорость кровотока были постоянными, выполняя функцию питания органов и тканей, одного миокарда все-таки мало. Каждая скелетная мышца – это маленький насос, качающий кровь. Именно скелетные мышцы физиологи называют периферическим сердцем. И чем лучше эти маленькие насосы работают, тем легче основным – сердцу и диафрагме.

Сердцу помогают мышцы ног, перемещающие кровь снизу вверх. Человек стареет ногами, а не годами. В целом помогают вернуть кровь к сердцу по сосудам, проходящим внутри мышц, не только и не столько венозные клапаны, сколько сами мышцы ног. Именно от их состояния зависит скорость и объем кровотока, который затрудняется из-за их плохой или недостаточной работы, поэтому слабые ноги означают слабое сердце. А приседания являются одним из основных упражнений, помогающих сердцу.

Именно мышечная, насосная функция является доминирующей в поддержании нормальной скорости и объема кровообращения. А это функция – силовая!

Золотой стандарт современной кинезитерапии гласит: «Неиспользование скелетной мускулатуры приводит к ухудшению состояния всех органов и систем». 3 основных вида оздоровительных нагрузок:

1. Аэробные упражнения.
2. Растяжки (стрейчинг).
3. Силовые упражнения (приседания, отжимания, подтягивания – основные).

Приседания должны стать такой же частью образа жизни, как чистка зубов и умывание!!!

## Показания

Курс кинезиотерапии, как правило, назначается людям, страдающим тем или иным *заболеванием опорно-двигательного аппарата*:

* остеохондроз позвоночника;
* дорсалгия;
* коксартроз, гонартроз I—II ст.;
* нестабильность сегментов позвоночника (шейного и пояснично-крестцового отделов);
* плече-лопаточный периартроз;
* сколиоз, нарушение осанки;
* грыжи межпозвонковых дисков с рефлекторно-мышечными синдромами;
* полинейропатии различного генеза, в т. ч. наследственные;
* центральные и периферические параличи и парезы;
* состояния после хирургических вмешательствах на конечностях (через 2-3 недели);

или *функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата*:

* болевые ощущения в области крупных суставов и позвоночника с функциональными нарушениями.

Методика доктора Бубновского эффективна для профилактики инфарктов, инсультов, заболеваний дыхательной системы, варикоза, а также для предупреждения сколиозов, заболеваний внутренних органов, мочеполового аппарата, гинекологических заболеваний. Упражнения ликвидируют дискомфорт во время климакса, поддерживают женщин в дородовый и послеродовый период.

## Противопоказания

### *Относительные:*

### состояния после операций на позвоночнике с формированием анкилозов;

* оперативные вмешательства на суставах в ранний послеоперационный период;
* острые травмы с разрывом сухожилий и мышц;
* декомпенсация сердечно-сосудистой, дыхательной систем, печени и почек выше I ст.;
* онкологические заболевания позвоночника и суставов.

### *Абсолютные:*

### злокачественная онкология;

* открытые и закрытые кровоизлияния;
* острое предынфарктное или предынсультное состояние;
* перелом трубчатых костей (до момента сращивания).

Главной особенностью метода является то, что все упражнения связаны с физиологическими реакциями организма на болевые ощущения в мышцах. **То есть кинезитерапия — это метод лечения, основанный на выполнении упражнений через боль**. Автор такого метода лечения считает, что именно благодаря такому способу можно достичь желаемых результатов.

Кинезитерапия назначается исключительно врачом и выполняется под руководством специалиста. Ведь для того, чтобы выполнить необходимые упражнения, нужны не только специальные тренажеры, но и огромная сила воли, так как практически все упражнения основаны на преодолении боли, многие пациенты просто не в состоянии самостоятельно их сделать. Поэтому кинезитерапию в домашних условиях выполнить довольно сложно.

В зале находится более 50 различных тренажеров, которые используют для определенных зон. Поэтому присутствие специалиста или тренера просто необходимо. За один день кинезитерапии пациент может освоить около 30 разных приспособлений, поэтому после длительного и систематического выполнения данной методики, которая включает в себя 24 сеанса, многие способны выполнять упражнения даже самостоятельно.

Первые 12 сеансов считаются базовыми, то есть когда человек только обучается навыкам выполнения кинезитерапии. Каждое движение должно контролироваться тренером и фиксироваться специалистом для корректировки. После проведения полного курса лечения пациенты ощущают прилив жизненных сил и улучшение общего состояния

## *Основные отличия:*

* Все упражнения выполняются с целью задействовать именно болевые зоны человека. Автор этой методики считает, что именно преодоление боли способствует устранению самой болезни.
* При кинезитерапии пациентам не назначают обезболивающие

медикаментозные препараты, а наоборот используются специальные

процедуры, которые естественным путем устраняют очаги болевых ощущений.

* Все упражнения выполняются на специальных тренажерах, требующих присутствия специалиста или методиста. Тренажеры основаны на

декомпрессионных и антигравитационных технологиях.

* Для лечения с помощью такой методики врачи должны иметь определенные навыки, опыт и высокий профессионализм. Поэтому доверять свое тело кому попало не следует, лучше обратиться к высококвалифицированным специалистам. При этом подобная техника используется не только для лечения различных заболеваний спины, но и в качестве способа увеличения подвижности человека и восстановления его трудоспособности.

«Невропатологи запрещают включать пораженные структуры в движение и напряжение. А моя методика подтвердила лечебное действие именно силовых упражнений . В основе лежит активизация мышц и связок, при которой ослабленные мышцы вынуждены включаться в напряжение и попутно восстанавливать пораженные сосуды мышц».

«Правильное напряжение на современных конструкциях для сердца полезно. Периферическая мускулатура при сокращении играет роль микронасосов, успешно помогая сердцу прогонять кровь по организму. Добавим к этому правильное дыхание, четкую индивидуальную дозировку силовой нагрузки с контролем пульса и давления, своевременный отдых, водно-питьевой режим – все это в совокупности и позволяет избавиться от самых тяжелых хронических болезней».

ТЕРПЕНИЕ, ТРУД, ПОСЛУШАНИЕ!

А вся неврология должна вместо запрета на спорт просто жить в тренажерном зале!