

Восстановление с помощью физических упражнений после операции

Горайнов Павел Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

студент

Аннотация

Целью данного исследования являлось теоретически определить и выявить особенности восстановления с помощью физических упражнений после операции. В данной статье приведены основы восстановления с помощью физических упражнений после операции, раскрыты виды физических упражнений и условия их использования. Физические упражнения под контролем квалифицированных специалистов восстанавливают подвижность суставов, укрепляют мышечный корсет, увеличивают объем движений и оказывают благоприятное действие на организм в целом.

Ключевые слова: восстановление, пассивные физические упражнения, активные физические упражнения, условия использования физических упражнений.

Recovery through exercise after surgery

Goryainov Pavel Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this study was to theoretically determine and identify the features of recovery with the help of physical exercises after surgery. This article provides the basics of recovery with the help of physical exercises after surgery, reveals the types of physical exercises and the conditions for their use. Physical exercises under the supervision of qualified specialists restore joint mobility, strengthen the muscular corset, increase the volume of movements, and have a beneficial effect on the body as a whole.

Keywords: recovery, passive physical exercises, active physical exercises, conditions for the use of physical exercises.

Актуальность исследования

В настоящее время, в связи с чрезмерными физическими нагрузками, травматизмом в спорте нередко наступают определенные изменения функционального состояния организма, ведущие к оперативному медицинскому вмешательству [1, с. 219]. Все это обуславливает необходимость восстановления после хирургических вмешательств.

Послеоперационная реабилитация является необходимым звеном в социализации человека, позволяющая повысить эффективность результатов восстановления после операции. Реабилитация, которая включает физические упражнения, имеет значительный потенциал в восстановлении. Целесообразное распределение восстановительных средств позволяет более гибко и оперативно управлять как процессами восстановления, так и развитием физической и функциональной подготовленности [4, с. 45].

В настоящее время исследуемая проблема изучена весьма широко. Проблеме восстановления после операций с использованием физических упражнений посвящены исследования Е.Ю. Барабанкиной, А.А. Бирюкова, В.М. Волкова, И.Н. Солопова, Е.С. Яроповец и других исследователей.

В исследованиях вышеприведенных авторов существует множество взглядов на оптимизацию восстановительных процессов с использованием физических упражнений после операции. Во мнениях исследователей по данной проблеме имеются значительные расхождения в выборе и применении наиболее рациональных физических упражнений, разрозненность их видов обуславливает систематизацию. Также в работах исследователей нет ясности в вопросах условий использования физических упражнений после операции.

В связи с выше изложенным, становится очевидным необходимость рассмотрения особенностей восстановления с помощью физических упражнений после операции, как важной здоровьесберегающей и профилактической задачи.

Материалы и методы исследования

В процессе исследования нами был использован метод анализа научно-методической литературы (анализ, синтез, обобщение, систематизация и интерпретация полученных фактов).

Результаты и дискуссия

Восстановление – это совокупность происходящих в организме физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают его переход от послеоперационного уровня к исходному (дооперационному) состоянию [3, с. 24].

Основной целью восстановления после операции является максимально быстрое возвращение человека в строй, нормализация его физического и психологического здоровья. Процесс восстановления после операции ориентирован на решение следующих задач:

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- профилактику осложнений: застойной пневмонии, тромбозов, эмболии, атонии кишечника;
- восстановление нормального кровообращения и лимфотока;
- разработка мышц, связок и суставов, которые находились в состоянии покоя [2, с. 138].

Как и любой процесс, происходящий в организме, восстановление регулируется двумя основными механизмами – нервным (за счет условных и безусловных рефлексов) и гуморальным. Именно накопление продуктов

обмена веществ и гормональные изменения в процессе физических нагрузок определяют скорость, интенсивность и продолжительность восстановительных процессов [3, с. 67].

Послеоперационный период связан со многими ограничениями. На первом этапе количество физических упражнений очень ограничено и чаще всего выполняются они в положении лежа, но с каждым разом их круг расширяется, меняется их сложность и амплитуда (например, для поворотов или махов). На следующих этапах пациент под присмотром врача необходимо работать над восстановлением мышц. Это происходит за счет значительного увеличения интенсивности физических нагрузок. Эти же факторы способствуют укреплению мышц и дальнейшей активизации привычного образа жизни [5, с. 209].

К видам физических упражнений, направленных на восстановление после операции выделяют: пассивные и активные упражнения. При этом длительность и частоту занятий физическими упражнениями должен определять специалист.

К пассивным упражнениям относятся: лечение движениями, которые помогает делать врач с целью мануального растяжения различных тканей того или иного сустава. В данном случае выполнение физических упражнений происходит на аппаратах, специально сконструированных для развития движений в том или ином суставе. Выполнение пассивных упражнений осуществляется на аппаратах серии Artromot и Kinetec, а также MOTomed и RT 300, которые необходимы для сочетанной тренировки и восстановления функций суставов с функциональной электростимуляцией.

К активным физическим упражнениям стоит отнести: ходьбу, плавание (упражнения в воде с нудлами, поясами), общеразвивающие упражнения (круговые движения руками, повороты туловища, сгибание и разгибание ног) [1, с. 220].

Анализ научно-исследовательской литературы позволяет констатировать, что к условиям применения физических упражнений для восстановления после операции относятся:

1) Оптимальный подбор физических упражнений. Выбор индивидуальных упражнений зависят от вида нарушения, особенностей хода операции;

2) Учет допустимых границ индивидуально дозированных нагрузок. Недостаточная или чрезмерная физическая нагрузка создает барьер для эффективного восстановления. Данное условие предполагает, что при занятиях режим физической нагрузки оказывает значительное влияние на функциональные системы организма [4, с. 47].

Стоит отметить, что физические упражнения – лишь одна из составляющих комплексного восстановления. Послеоперационная реабилитация состоит из многих аспектов, от медикаментозного лечения до физиотерапии, которые позволяют обеспечить качественный результат и вернуть человека к привычному образу жизни в максимально короткие сроки.

При этом для обеспечения эффекта от применения физических упражнений в восстановлении после операции необходимо соблюдать следующие требования:

- физические упражнения общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам (их целесообразно проводить сразу после локального массажа);

- не следует длительное время использовать одно и то же физическое упражнение, причем упражнения локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в начальных сеансах восстановления не рекомендуется использовать более 5-6 упражнений [3, с. 103].

Выводы

Физические упражнения под контролем квалифицированных специалистов восстанавливают подвижность суставов, укрепляют мышечный корсет, увеличивают объем движений и оказывают благоприятное действие на организм в целом. К видам физических упражнений, направленных на восстановление после операции выделяют: пассивные (упражнения на аппаратах, стимулирующих физическое воздействие) и активные упражнения (ходьба, плавание, общеразвивающие упражнения). К условиям применения физических упражнений для восстановления после операции относятся оптимальный подбор физических упражнений, учет допустимых границ индивидуально дозированных нагрузок

Библиографический список

1. Барабанкина Е. Ю. О необходимости восстановительных средств на ранних этапах реабилитации // Вестник Томского государственного университета. 2018. №11(3). С. 218-221.
2. Виру А. А. Вариативность восстановительных процессов посредством физической культуры // Физическое воспитание в 21 веке. 2015. №15. С. 136-140.
3. Сеидов М. Е. Релаксация и мобилизация. Искусство управлять собой: монография. М.: Физическая культура, 2007. 395 с.
4. Чедов К. Е. Роль физических упражнений в восстановлении после операции // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 3. С. 45-48.
5. Яроповец Е. С. Системный подход к изучению воздействия физических нагрузок на восстановительные процессы после операций на позвоночнике // Научное Обозрение. 2017. №4(7). С. 209-214.