Государственное образовательное учреждение

Среднего профессионального образования

«Шадринский медицинский колледж»

Учебно-исследовательская работа

**Тема:**

**«Изучение влияния лечебной**

**физкультуры в реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата**

**(на базе дневного стационара отделения**

**восстановительного лечения**

**Шадринской городской поликлиники)».**

**Выполнила:** Курочка Елена,

студентка 462 группы

отделения «Сестринское дело».

**Руководитель:** Осипова В.В.

Шадринск - 2010

**2**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение …………………………………………………………… 3**

**Доклад о проделанной работе ..………………………………… 4**

**Заключение………………………………………………………. 9**

**Выводы…………………………………………………………….. 10**

**Литературные источники ……..………………………………. 11**

**Приложения…………………………………………………………12**

3

**Введение**

**Цель:** изучение влияния лечебной физкультуры в реабилитации больных заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:** 1. Посетить дневной стационар отделения

восстановительного лечения Шадринской городской

поликлиники;

2. Провести анализ амбулаторных карт дневного стационара

отделения восстановительного лечения Шадринской

городской поликлиники, выявить самые распространённые

заболевания;

3. Обработать полученные результаты, сформулировать

выводы.

4. Разработать практические рекомендации для пациентов с

самыми распространёнными заболеваниями.

5. Спустя год проанкетировать пациентов, получивших курс ЛФК в

отделении восстановительного лечения Шадринской

городской поликлиники,

**Методы исследования:**

- наблюдение,

- сравнение,

- анкетирование,

- анализ,

- математические и статистические методы.

4

**Доклад о проведённой исследовательской работе**

Здоровье человека- одна из наиболее сложных проблем современной науки, но именно здоровье определяет состояние, как общества, так и государства. Одним из способов сохранения и укрепления здоровья является физическая культура. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Лечебная физическая культура является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения с лечебно-профилактическими целями. Понимание этой проблемы привело к мысли проведения кружковцами исследования по проблеме - изучение влияния лечебной физкультуры в реабилитации больных, перенесших различные заболевания. Исследование проводилось на базе дневного стационара отделения восстановительного лечения городской поликлиники.

Работа над данной проблемой началась ещё в прошлом году.

Цели, которые мы ставили перед собой, это:

* выявить механизм влияния лечебной физкультуры на организм пациента;
* изучить статистические данные о количестве пролеченных больных и получивших курс ЛФК за последние 2 года в отделении восстановительного лечения Шадринской городской поликлиники;
* выявить самые распространённые заболевания;
* разработать практические рекомендации для пациентов.

Методы исследования:

- Наблюдение

- Анализ

- Сравнение

- Статистические и математические методы

- Анкетирование

5

В отделение восстановительного лечения городской поликлиники направлялись больные терапевтического, неврологического, хирургического профиля, а также после травм и операций. Всем пациентам назначалось медикаментозное лечение, физиолечение, ЛФК, массаж, соответствующие заболеванию.

Мы посетили дневной стационар отделения восстановительного лечения городской поликлиники, с которым ознакомились более подробно.

 Дальнейшим объектом исследования была случайная выборка 100 историй болезней с наиболее частыми диагнозами, пролеченных в дневном стационаре: "Остеохондроз шейного и поясничного отделов позвоночника", "Артрозы коленного, голеностопного, плюсневых суставов'', а так же анкетирование этих пациентов, занимающихся ЛФК.

6

Все пациенты получали комплексное лечение, включающее медикаментозное, физиопроцедуры, ЛФК и массаж. Целью назначения ЛФК ставилось не только восстановление локальных нарушенных функций, но и улучшение функций дыхательной, сердечно-сосудистой систем, адаптации организма возрастающим нагрузкам.

Для учёта эффективности применения ЛФК и восстановления функций систематически определялись подвижность и амплитуда движений в суставах и позвоночнике. Для более детальной проработки отдельных суставов, кистей, стоп использовались различные снаряды, мячи разных диаметров,

гантели и др. На групповых и индивидуальных занятиях проводилась лечебная гимнастика, дозированная ходьба, занятия на тренажёрах.

Первые 1-3 дня занятия проводились в щадящем режиме; последующие 10-12 дней- в щадяще – тренирующем режиме. При выписке этих пациентов оценивалась степень восстановления функции органа и общего самочувствия (субъективно и по измерению амплитуды движений в градусах):

Результаты приведены в таблицах

Ds: Остеохондроз (74 чел.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полное выздоровление | 4 чел. | 5,4% |
| Улучшение | 62 чел. | 84% |
| Без изменений | 8 чел. | 10,6 |

7

Ds: Артроз (26 чел)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Полное выздоровление | 0 | 0 |
| Улучшение | 14 чел. | 53,8% |
| Без изменений | 12 чел. | 46,2% |

У всех пациентов отмечался хороший эмоциональный настрой, желание и дальше заниматься самостоятельно по индивидуальным программам, рекомендованным инструктором ЛФК.

Нам стало интересно, проанкетировать данных пациентов спустя один год.

Мы связались с ними и задали вопросы, ответы на которые занесли в таблицу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Вопрос*** | ***Ds: остеохондроз*** | ***Ds: Артроз*** |
| 1. | Занимались ли вы ЛФК дома самостоятельно? | да- 55  нет- 19 | да-16,  нет-10 |
| 2. | Почувствовали ли вы облегчение, улучшение общего самочувствия? | да-38  нет-8 | да-12  нет-14 |
| 3. | Использовали ли средства ЛФК в домашних условиях? | да, использовали-21 | да-3  нет-23 |
| 4. | Посещали ли вы спортивные секции, группы здоровья, клубы и т.д? | да-33  нет-44 | да-2  нет-24 |
| 5. | Хотите ли вы продолжить занятия ЛФК, посещать спортивные секции и т.д | да-70  нет-4 | да-24  нет-2 |
| 6. | Верите ли вы, что ЛФК поможет? | да-70  нет-4 | да-12  нет-14 |

По опросу большинства пациентов, они почувствовали облегчение, стараются и дома применять полученные навыки, выполнять доступные упражнения, используя подручные средства для разработки суставов, позвоночника. Так, например, одна женщина приспособила для поясницы старые бухгалтерские счёты, другая- теннисные шарики для кистей и стоп. в ход идут самодельные «тёрки» в качестве аппликатора Кузнецова, надувные детские игрушки, разных размеров «гимнастические» палки, обручи. Многие применяют самомассаж или просят массажистов првести им процедуры массажа.

* Таким образом, при оценке эффективности ЛФК даже по отдельным выборочным картам можно сделать вывод, что в комплексном лечении пациентов лечебной физкультурой, она является доступным, достаточно простым, с широким спектром действия на организм, методом лечения.
* Только при систематическом комплексном применении ЛФК с другими средствами (медикаментозным, физиотерапевтическим, массажем) можно достичь желаемого результата.

В конце нашей работы разработаны памятки, даны рекомендации пациентам, в которых разработаны эффективные физические упражнения для лечения шейного остеохондроза под названием **«Движение против остеохондроза** и **«Движения в**

9

**радость»**, подобраны видеоматериалы с комплексами упражнений при остеохондрозах и артрозах. Памятки и диски были вручены пациентам.

В рамках данной работы рассматривался лишь лечебный эффект ЛФК для группы больных с достаточно тяжёлыми хроническими заболеваниями, и их дальнейшие занятия возможны практически только в домашних условиях.

Профилактический же аспект физических тренировок в целом значительно шире. К сожалению, регулярные физические нагрузки как атрибут ЗОЖ и средство профилактики многих заболеваний, пока ещё не стали массовым явлением в нашем городе и не вошли в наш повседневный быт.

**Заключение**

Таким образом, проведённое исследование показывает, возможности отделения восстановительного лечения высоки как в количественном отношении, так и в разнообразии методик ЛФК. Так как в 90-е годы на базе данного отделения проводился поликлинический этап реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда. После выписки из стационара и до выхода на работу пациенты поэтапно занимались в группах по специально разработанным методикам ЛФК. С открытием реабилитационного санатория «Лесники» этот этап был перенесён туда.

В конце нашей работы даны рекомендации пациентам, в которых разработаны эффективные физические упражнения для лечения шейного остеохондроза под названием **«Движение против остеохондроза»** и **«Движения в радость»**, подобраны видеоматериалы с комплексами упражнений при остеохондрозах и артрозах. Памятки и диски были вручены пациентам.

10

**Выводы**

* Таким образом, при оценке эффективности ЛФК даже по отдельным выборочным картам можно сделать вывод, что в комплексном лечении пациентов лечебной физкультурой, она является доступным, достаточно простым, с широким спектром действия на организм, методом лечения.

Только при систематическом комплексном применении ЛФК с другими

средствами (медикаментозным, физиотерапевтическим, массажем) можно

достичь желаемого результата.

11

**Литература**

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура, М., Владос, 1999, 444 с.

2. Ю.И.Курпан, Е.А. Таламбум, Л.Л. Силин “Движения против

остеохондроза позвоночника” - М: Физкультура и спорт,

2007.-356 с.

3. Семёнов С.П. Остеохондроз. Собрание рекомендаций для тех, кто страдает остеохондрозом.-М.: Книжка-инфо, 2002, 74 с.  
   
 4. Н.А. Касьян “Боль в спине”. М: Физкультура и спорт, 2005.-421 с.

5. Епифанов В.А. Остеохондроз позвоночника. Практическое руководство. М.: МЕДпресс-информ, 2004.-273 с.

# 6. Евдокименко Е.П. Артроз. Избавляемся от болей в суставах. М.: Центрполиграф, 2009.-224 с.

7. Евгений Зоткин, Александра Григорьева.Артроз. Все способы лечения и профилактики.

БХВ-Петербург, 2005 -144 с.

8. Интернет: Сайт «Здоровье»