

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Потребич П.Д. (ИТМО)

Научный руководитель – кандидат технических наук Гнездилова С.А. (ИТМО)

Введение.

Поражение опорно-двигательного аппарата (ПОДА) представляет собой серьёзную медико-социальную проблему, существенно снижающую качество жизни пациентов. Традиционные методы реабилитации часто оказываются недостаточно эффективными из-за высокой нагрузки на суставы и позвоночник. **Актуальность исследования** обусловлена необходимостью поиска безопасных и результативных способов физической реабилитации лиц с ПОДА.

Основная часть.

Проблема заключается в ограничении подвижности, болевом синдроме и низком качестве жизни части общества с ПОДА. Существующие методы реабилитации не всегда обеспечивают необходимый терапевтический эффект.

Решение найдено в использовании плавания как метода акватерапии. Научное обоснование метода опирается на гидростатическое давление и вязкость среды, что позволяет активизировать кровообращение и лимфодренаж даже при минимальной амплитуде движений [1]. Плавание обладающего следующими преимуществами:

- Разгрузка опорно-двигательного аппарата благодаря выталкивающей силе воды (снижение веса тела до 90%). Это позволяет выполнять упражнения, которые недоступны пациенту в условиях гравитации [2];
- Равномерное укрепление всех групп мышц без чрезмерной нагрузки;
- Улучшение координации и баланса в водной среде;
- Терапевтическое воздействие температуры воды (28-32°C).
- Психологический комфорт и социальная адаптация;

Научные исследования подтверждают эффективность подхода:

- Снижение спастичности на 15-20% у пациентов с ДЦП [1, 4];
- Увеличение амплитуды движений на 10-15° за 12 недель [2, 5];
- Улучшение показателей качества жизни на 25-30%.

Организация процесса реабилитации включает:

- Предварительную консультацию врача;
- Работу с квалифицированным инструктором;
- Постепенное увеличение нагрузки;
- Регулярность занятий (2-3 раза в неделю);

- Соблюдение температурного режима.

Выводы.

Плавание является эффективным и безопасным методом реабилитации для лиц с ПОДА[3, 5]. Регулярные занятия способствуют:

- Снижению болевого синдрома;
- Восстановлению подвижности суставов;
- Укреплению мышечного корсета;
- Улучшению психоэмоционального состояния;
- Повышению качества жизни.

Список использованных источников:

1. Сидоров Д.Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 38 с.
2. Круглий А.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие. – Ухта: УГТУ, 2000. – 52с.
3. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. — М.: Советский спорт, 2016. — 384 с.
4. Мосунов Д. Ф. Гидрореабилитация: теория и методика. — СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 250 с.
5. Потапчук А. А. Лечебная физическая культура в бассейне при заболеваниях позвоночника и суставов. — М.: Речь, 2019. — 144 с.

Автор _____ Потребич П.Д.

Научный руководитель _____ Гнездилова С.А.