УДК 796

РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЛФК ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

♦♦♦♦♦

REHABILITATION AND PHYSICAL TRAINING AFTER SURGICAL INTERVENTION

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Калиниченко Ольга Евгеньевна
студент,
Институт нефти, газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
K4linichenkoolga@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается роль лечебной физической культуры в процессе восстановления после хирургических вмешательств. Авторы подчеркивают, что эффективное восстановление является ключевым фактором, способствующим улучшению качества жизни пациентов и их возвращению к привычной активности. В статье представлены аргументы в пользу применения физических упражнений для восстановления функций организма, а также даны рекомендации по основным видам упражнений, подходящим для различных этапов реабилитации. Особое внимание уделяется важности систематического соблюдения данных рекомендаций и осознанного подхода пациентов к своей физической активности в период восстановления. Работа направлена на повышение осведомленности о значении лечебной физической культуры в реабилитационном процессе и призывает к интеграции этих практик в стандартные протоколы ухода за хирургическими пациентами.

Ключевые слова: ЛФК, хирургическое вмешательство, восстановление после операции.

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior lecturer at the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Kalinichenko Olga Evgenievna
Student,
Institute of Oil, Gas and Energy,
Kuban State Technological University
K4linichenkoolga@yandex.ru

Annotation. This article examines the role of exercise therapy in the recovery process after surgery. The authors emphasize that effective recovery is a key factor in improving the quality of life of patients and their return to normal activity. The article presents arguments in favor of the use of exercise to restore body functions and provides recommendations on the main types of exercise suitable for different stages of rehabilitation. Particular attention is paid to the importance of systematic adherence to these recommendations and a conscious approach by patients to their physical activity during the recovery period. The work is aimed at raising awareness of the importance of exercise therapy in the rehabilitation process and calls for the integration of these practices into standard care protocols for surgical patients.

Keywords: physical therapy, surgery, recovery after surgery.

Хирургическое вмешательство – это комплекс воздействий на ткани и органы человека, проводимых врачом с целью лечения, диагностики, коррекции функций организма, выполняемый для спасения жизни человека с помощью различных способов разъединения, перемещения и соединения тканей. Операции всегда являются серьезным испытанием для организма и требует реабилитации [1]. Она проходит в три этапа:

Первые реабилитационные мероприятия начинают проводить еще в отделении интенсивной терапии и/или реанимации;

Пациент остается в больнице на некоторое время. Цель второго этапа – вернуть человеку возможность самостоятельно за собой ухаживать;

На третьем этапе пациента выписывают домой, но он продолжает посещать стационар для прохождения физиотерапии и других реабилитационных процедур. Врач также назначает комплексы лечебных упражнений для самостоятельных занятий или проще говоря ЛФК.

В данной статье приводятся аргументы о пользе лечебной физической культуры для восстановления организма в послеоперационный период.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая комплексы лечебных физических упражнений для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности [2]. Комплекс подбирается индивидуально, в соответствии с потребностями конкретного человека. Лечебная физкультура является одним из элементов воспитательного процесса[3].

Влияние, оказываемое на организм лечебной физкультурой весьма положительно. Стоит отметить следующие позитивные тенденции в теле человека:

– Улучшение обменных процессов в мышцах, в том числе в мышцах желчевыводящей системы.

– Позитивное воздействие на нервную систему в целом, так и на нервную регуляцию деятельности желчного пузыря и желчевыводящих путей.

– Улучшение кровообращения в зоне воздействия, способствующее уменьшению воспаления, за счёт выброса в кровь биологически активных веществ и гормонов, которые благотворно влияют на состояние и работу органов.

– Нормализация работы окружающих тканей.

– Укрепление мышц, предотвращение их дальнейшей атрофии.

– Уменьшение, а в дальнейшем и полное устранение болевого синдрома.

– Стабилизация состояния после операции.

– Снятие ограничений на физические нагрузки.

В дополнение к этому умеренные физические нагрузки послеоперационный период способствуют улучшению настроения, следовательно снижает психологическое напряжение, эмоциональный тонус человека.

Первые 2–3 недели лечебная физкультура ограничивается лишь элементарными упражнениями. После снятия швов в программу могут входить следующие элементы: занятия на тренажерах; упражнения на растяжку; занятия с легкими утяжелителями; прогулки, бег, ходьба на лыжах [4].

В зависимости от типа хирургического вмешательства, тканей и органов, которые были подвергнуты воздействию, программа ЛФК корректируется.

В первые же сутки хирургическим пациентам рекомендована ранняя мобилизация. Она применяется с целью профилактики первых застойных явлений, улучшения заживления рубцовых тканей, улучшения кровообращения. Заключается в том, чтобы пациент под чутким руководством медперсонала смог принять сидячее, вертикальное, положение и даже пройтись.

На этом этапе также рекомендуются лечебные гимнастические упражнения [5]. Выполняется такая гимнастика в положении лежа на спине, не напрягая брюшные мышцы. Для больных длительного постельного режима будут эффективны упражнения в равновесии и на координацию. Полезными будут считаться умеренных аэробные нагрузки, такие как ходьба; бег; езда на велосипеде; ходьба на лыжах. 150–300 минут в неделю более чем достаточно. Комплексный подход к реабилитации, включающий физическую реабилитацию, лечебную гимнастику, и психологическую поддержку, поможет достичь наилучших результатов [6]. Занятия помогают улучшить свою координацию и управление движениями, физическую форму и повысить самооценку [7].

Залогом успеха при использовании методов ЛФК для полного восстановления организма после операции является регулярность и систематичность в выполнении физических комплексов. Соблюдение режима физической активности и необходимого отдыха на протяжении дня, а также в течении всего реабилитационного периода.

Пациентам стоит ограничить свою физическую бытовую активность, отказаться от поднятия тяжестей, интенсивных нагрузок, избегать резких движений, которые могут доставить не только физический дискомфорт, но и привести к отклонениям в процессе восстановления.

Литература

1. Реабилитация после операции [электронный ресурс]. – URL : https://orteka.ru/orteka-life/reabilitatsiya/reabilitatsiya-posle-operatsii-sroki-sredstva-metody/

2. Бурханов А.И., Хорошева Т.А. Лечебная физическая культура : электронное учебно-методическое пособие. – Тольятти : ТГУ, 2015. – 164 с.

3. Питкин В.А., Шульга А.Р. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 403–406.

4. Лечебная физкультура после операции [электронный ресурс]. – URL : https://qualis-vita.ru/lfk-posle-operaczii/

5. Лечебная физкультура как основа реабилитационного процесса [электронный ресурс]. – URL : https://ncagp.ru/index.php?_t8=731

6. Питкин В.А., Васильченко Н.В. Рекомендации восстановительных процедур при заболевании инсультом // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2024. – № 2. – С. 190–191.

7. Соловей А.С., Питкин В.А. Оценка эффективности гимнастики для развития координационных способностей детей с инвалидностью // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 412–413.

References

1. Rehabilitation after surgery [electronic resource]. – URL : https://orteka.ru/orteka-life/reabilitatsiya/reabilitatsiya-posle-operatsii-sroki-sredstva-metody/

2. Burkhanov A.I., Khorosheva T.A. Therapeutic physical culture : electronic teaching aid. – Togliatti : TSU, 2015. – 164 p.

3. Pitkin V.A., Shulga A.R. Recreational physical culture in osteochondrosis of the lumbar spine // Nauka. Technics. Tekhnologii (Polytechnic bulletin). – 2023. – № 2. – P. 403–406.

4. Therapeutic physical training after surgery [electronic resource]. – URL : https://qualis-vita.ru/lfk-posle-operaczii/

5. Therapeutic physical training as the basis of rehabilitation process [electronic resource]. – URL : https://ncagp.ru/index.php?_t8=731

6. Pitkin V.A., Vasilchenko N.V. Recommendations of rehabilitation procedures in stroke // Nauka. Technics. Tekhnologii (Polytechnic bulletin). – 2024. – № 2. – P. 190–191.

7. Solovey A.S., Pitkin V.A. Evaluation of the gymnastics effectiveness for the development of coordination abilities of children with disabilities // Nauka. Technics. Tekhnologii (Polytechnic bulletin). – 2023. – № 2. – P. 412–413.