ОСНОВНІ МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ

ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ПЕДІАТРІЇ

Методика ЛФК – це сукупність практичних прийомів застосування засобів фізичної культури, спрямованих на оптимальне і найбільш швидке рішення лікувальних і реабілітаційних завдань. ЛФК в дитячому віці, представляючи собою поєднання медичного, педагогічного та психологічного впливу на хвору дитину, використовує методику фізичного виховання дитини стосовно особливостей хворого організму. Методика ЛФК визначається насамперед цілями і завданнями лікування, лише після уточнення яких приступають до підбору засобів, вибору оптимальної форми їх застосування та визначення дозування фізичного навантаження.

Методика визначає поняття, термінологію, характер зв'язку ЛФК з іншими медичними та педагогічними засобами. Теоретичною її основою є загальна дидактика з урахуванням особливостей хворої дитини, віку і клініки захворювань і травм.

**Завдання ЛФК**. Якщо лікувальні завдання можна визначити як мету лікувальних заходів на даному етапі розвитку патологічного стану, то завдання ЛФК – та їх частина, в рішенні яких переважне значення мають засоби лікувальної фізкультури. Завдання лікування, і лікувальної фізкультури зокрема, визначаються існуючими уявленнями про етіологію і патогенез захворювання або травми. Так, наприклад, при розвитку дихальної недостатності у хворої на пневмонію дитини в гострому періоді хвороби провідним завданням лікування буде компенсація дихальної недостатності.

При бронхіальній астмі характерні для захворювання зміни зовнішнього дихання на перший план висувають завдання поліпшення бронхіальної прохідності, поліпшення явищ бронхоспазму, евакуації патологічного вмісту бронхів.

У ряді випадків лікувальні завдання визначаються не патологічними зрушеннями, характерними для основного процесу, а розвивається клінічною

картиною хвороби і змінами інших органів і систем. Наприклад, з метою попередження деформацій опорно-рухового апарату у хворої на пневмонію дитини раннього віку з супутнім рахітом в якості лікувальних завдань нерідко можуть виступати лікувально-виховні: нормалізація психомоторного розвитку, відновлення втрачених рухових навичок, відновлення нормальної структури руху після травми.

**Підбір засобів лікувальної фізкультури**. Показанням до призначення засобів ЛФК в комплексній терапії є збіг механізму їх лікувальної дії з необхідним по лікувальним цілям впливом на уражений орган або функціональну систему. Підбір індивідуальних засобів ЛФК при кожній нозологічної формі становить основу її приватної методики. У загальному вигляді такий підбір здійснюється відповідно до лікувальних завдань, з урахуванням віку хворої дитини і особливостей його психомоторного розвитку.

Підбір засобів ЛФК відповідно до лікувальних завдань. За своєю спрямованістю лікувальні завдання можуть бути розділені на спеціальні, характерні тільки для даного виду патології і загальні, пов'язані зі змінами захисних сил, реактивності, характеру росту, розвитку і емоційної сфери, що зустрічаються, як правило, при багатьох захворюваннях дитини.

Для вирішення спільних лікувальних завдань переважне значення мають механізми стимулюючої і нормалізуючої дії. Найчастіше використовують фізичні вправи загальнорозвиваючого характеру, масаж, рухливі ігри, підбираються відповідно до лікувально-охоронного режиму, засоби загартовування з урахуванням особливостей лікувально-профілактичного закладу. Для методики ЛФК в дитячому віці характерно іспецифічно поєднання загальної та місцевої дії; лікувальний ефект дуже малий або зовсім відсутній при ізольованому застосуванні спеціальних засобів. Нерідко доводиться спостерігати, як спеціальні вправи для збільшення рухливості уражених суглобів при інфекційних артритах, які призначаються поза ЛФК, для «розробки», призводять до больових контрактур і погіршення рухливості.

Навпаки, рішення деяких приватних, спеціальних, завдань може бути досягнуто завдяки застосуванню засобів ЛФК, що викликають загальнофізіологічний ефект. Так, нормалізація деяких показників дихання відбувається під впливом систематично застосовуваного фізичного навантаження зростаючого характеру.

Підбір засобів ЛФК відповідно до вікових особливостей – найважливіше положення методики ЛФК в дитячій клініці.

Ці засоби дозволяють попередити можливу затримку в розвитку рухів дитини, забезпечити відповідність ЛФК найважливішого дидактичного принципу доступності. За віком дитини повинні підбиратися не тільки загально-розвиваючі вправи, рухливі ігри, а й спеціальні вправи. Вибір засобів ЛФК ґрунтується на даних вікової фізіології, і перш за все фізіології рухів. Відібрані для досягнення лікувальних цілей фізичні вправи, масаж, рухливі ігри аналізують по їх відповідності віком до дитини і доповнюють вправами, необхідними для тренування наявних рухових навичок (для дітей раннього віку – повзання, поворотів, змін положення тулуба; для дітей старшої вікової групи – навички постави, ходьби, бігу), якщо вони адекватні призначеного дитині режиму.

Підбір засобів ЛФК з урахуванням психомоторного розвитку необхідний, тому що хвора дитина нерідко відстає від вікової норми. При цьому не тільки виключають раніше намічені кошти через непідготовленість відстающого в розвитку дитини до їх застосування, а й намічають послідовність відновлення відстаючої рухової навички. Наприклад, призначення ходьби або циклічної вправи для дитини 2 років, яка відстає в психомоторному розвитку, замінюється призначенням повзання рачки.

Повзання також є рух циклічного типу, але дає можливість підготовки опорно-рухового апарату до ходьби, зміцнюючи відповідні м'язові групи.

Надалі дитині в якості підготовчих до ходьби вправ можуть бути призначені

фізичні вправи з вихідного положення стоячи. Домігшись відновлення хорошої опорної реакції, призначають ходьбу з підтримкою і, нарешті,самостійні вправи в ходьбі.

КЛІНІКО-ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ

ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ У

ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

Вимушений спокій або різке обмеження рухової активності дитини вкрай несприятливо впливають як на його загальний стан, так і на перебіг хвороби. Будь-яке обмеження рухів діти завжди переносять дуже важко, оскільки потреба в рухах становить одну з основних фізіологічних особливостей організму, його нормального формування і розвитку, а саме м'язові рухи є біологічним стимулятором життєвих функцій організму, що росте в усі періоди дитинства. Доведено, що рухи в будь-якій формі, адекватні фізіологічним можливостям дитячого організму, завжди є оздоровчим фактором. Цим, ймовірно, можна пояснити високу ефективність найрізноманітніших засобів ЛФК, заснованих на принципі загального впливу

на організм дитини.

В основі лікувальної дії фізичних вправ, щодо хворих і ослаблених дітей, слід розуміти цілеспрямований процес відновлення порушених функцій організму в цілому, а також окремих його органів і систем.

Основним підсумком впливу фізичних вправ є відновлення порушених хворобою нервових і нервово-гуморальних регуляцій. Тривале систематичне

застосування фізичних вправ стимулює функціональну адаптацію організму

до навантажень, що призводить до усунення порушень, які виникли внаслідок хвороби. Лікувальна дія фізичних вправ у першу чергу полягає в тому, що вони допомагають коригувати змінені і спотворені під час хвороби функції ЦНС і кортико-вісцеральні взаємини, сприяють гальмуванню патологічних рефлексів.

**Сучасні уявлення про основні механізми лікувальної дії фізичних вправ** – тонізуюча, трофічна дія, формування компенсацій і відновлення функцій – повністю можна віднести і до дитячого організму. Саме в дитячому віці ЛФК сприяє найбільш швидкому і надійному впливу всіх цих механізмів.

ЛФК слід розглядати в плані широкого комплексу різних засобів, які включають в себе фізичні вправи, організацію рухових режимів, трудових процесів, використання природних факторів для загартовування організму і масаж, який, особливо в ранньому дитячому віці, є невід'ємною частиною лікувальної фізкультури. Використовуючи в терапевтичних цілях адекватні віком та характером захворювання засоби ЛФК, можна досягти найбільшого лікувального ефекту тільки за умови дотримання методичних принципів проведення ЛФК, а саме:

1) систематичності;

2) від простого до складного;

3) поступового підвищення навантаження;

4) індивідуального підходу до кожної дитини;

5) доступності;

6) обліку розвитку рухів залежно від віку дитини;

7) поєднання фізичних вправ загальної дії і спеціального характеру;

8) чергування видів м'язового навантаження;

9) свідомості і активності, які допомагають посилити дію засобів ЛФК, підвищити психотерапевтичний ефект.

Розуміння завдань і можливостей фізичних вправ в обсязі, відповідному психофізіологічних особливостей хворого, сприяє підвищенню емоційного рівня, активізує і дисциплінує дітей.