

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ХРОНІЧНОМУ ОБСТРУКТИВНОМУ БРОНХІТІ

О. М. Покропивний, Е. В. Сушинська, Л. В. Петренко

Резюме. У статті представлені результати застосування основних форм лікувальної фізичної культури (звукової гімнастики, масажу, дихальних вправ) для відновного лікування хворих з хронічним обструктивним бронхітом.

Ключові слова: хронічний бронхіт, лікувальна фізична культура (ЛФК), масаж, звукова гімнастика, дихальні вправи.

Актуальність проблеми. Серед усіх захворювань органів дихання хронічний бронхіт займає провідне місце і становить 34,5 %. Він призводить до інвалідності та істотно обмежує фізичні і функціональні можливості хворого [5].

Бронхіт характеризується запаленням слизової оболонки бронхів. Розрізняють гострий і хронічний перебіг захворювання.

Хронічний бронхіт належить до групи хронічних неспецифічних захворювань легенів. Причини виникнення цього захворювання можуть бути різні: недолікований гострий бронхіт, інфекція, вплив шкідливих летких речовин виробничого та побутового характеру. При хронічному бронхіті патологічний процес вражає не тільки стінку бронха, а й навколишню перибронхіальну тканину. Сприяють захворюванню переохолодження, паління, вживання алкоголю. Захворювання має періодичність, гострий стан змінюється поліпшенням (періоди ремісії). Загострення найчастіше пов'язані з інфекцією.

При хронічному бронхіті порушується дренажна функція бронхів, виникає їх часткова непрохідність, яка, посилюючись у подальшому, може призвести до обструкції – непрохідності бронхів – і формування емфіземи і бронхоектазів. У кінцевому рахунку це загрожує порушеннями газообміну, легеневої вентиляції і дихальною недостатністю [1, 3].

Загальновідомо, що застосування фізичних вправ вельми ефективно для відновлення хворих з цією патологією [2]. Однак комплексне застосування різних засобів фізичної реабілітації при хронічному обструктивному бронхіті вивчено недостатньо. У зв'язку з цим нами була

зроблена спроба вивчити вплив ЛФК на функцію зовнішнього дихання, гемодинаміку і загальний стан хворих на хронічний бронхіт.

Мета роботи – обґрунтувати і вивчити ефективність комплексного застосування форм ЛФК, а саме звукової гімнастики, масажу і дихальних вправ.

Виходячи з мети і були поставлені такі завдання:

– вивчити й обґрунтувати комплексне застосування різних форм ЛФК при хронічному обструктивному бронхіті;

– оцінити ефективність застосування звукової гімнастики, масажу, дихальних вправ у хворих на хронічний бронхіт.

Методи та організація досліджень. Для визначення ефективності застосування комплексу різних форм ЛФК застосовується метод спірометрії і проби з затримкою дихання (на вдиху – проба Штанге; на видиху – проба Генчі). Дослідження проводилися до і після комплексу ЛФК (звукова гімнастика, масаж і дихальні вправи).

Широкий спектр дихальних вправ включав звукову гімнастику з вимовою шиплячих і свистячих, вправи зі змінним видихом, із затримкою дихання на вдиху. У звуковій гімнастиці використовували не тільки звуки (літери), а й такі склади: мо, ме, му і т.д. Звукову гімнастику поєднували з фізичними загальнорозвиваючими вправами, вправами на розслаблення і дренажними вправами.

Масаж спини та грудної клітки проводився щодня в дренажних вихідних положеннях, поєднуючись з дихальними вправами.

Таблиця 1

Загальні функціональні показники хворих на хронічний бронхіт

Тяжкість перебігу	Стадія 1 (легка)	Стадія 2 (помірна)	Стадія 3 (важка)
ОФН (% від належних величин)	70	50–69	<50
Задуха	помірно виражена	важка	дуже важка
Необхідність у оксигенації	немає	можливо	є або існує
Гіперкапнія	немає	немає	є або існує
Порушення життєдіяльності	мінімальні	виражені	глибокі

В експерименті брали участь 12 хворих на хронічний обструктивний бронхіт у фазі ремісії у віці 42–50 років з різною тривалістю захворювання.

Дослідження були проведені на базі Центру пульмонології, алергології та клінічної імунології КЛ «Феофанія» ДУС, м. Київ.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових праць [2, 3] показав, що хронічний обструктивний бронхіт – це важка форма запальних неспецифічних уражень бронхолегеневої системи. В основі патологічного процесу лежать обструкція (закриття) просвіту бронхів і формування дихальної недостатності. Хвороба вражає людей різного віку, починаючи з дитячого і переходячи на середній і зрілий вік, позбавляючи людей працездатності, а часом і життя.

У табл. 1 відображено основні функціональні показники хворих, які визначають тяжкість перебігу бронхіту.

Важливе місце в комплексі реабілітаційних заходів хворих на хронічний обструктивний бронхіт належить кінезіотерапії і ЛФК. У пульмонології її застосовують як для спільного тренування хворого – підвищення його рухової активності, так і для ліквідації порушень вентиляції легенів.

Усунення обструктивних порушень досягалось дихальними вправами на видиху, звуковою гімнастикою, надуванням іграшок, камери. Поліпшенню дренажної функції сприяли, дренажні положення, форсований кашель, відхаркування мокротиння, перкусійний і вібраційний масаж грудної клітки.

Результати застосування ЛФК при хронічному обструктивному бронхіті, крім порівнян-

Таблиця 2

Динаміка функціональних показників хворих на хронічний бронхіт до і після застосування фізичної реабілітації

Функціональні показники	До ФР (М ± м)	Після ФР (М ± м)
ЖЕЛ, л	2,3 ± 0,8	2,6 ± 0,7
ЧД, 1 хв.	16,6 ± 1,8	16,4 ± 1,63
Проба Штанге, с	29,6 ± 5,28	38 ± 5,48
Проба Генчі, с	14,1 ± 2,79	18,2 ± 2,15

ня функціональних показників до і після фізичної реабілітації, ми оцінювали за двобальною системою: добре і задовільно. Під хорошими результатами розумілося значне зменшення задухи після фізичного навантаження, зникнення клінічних ознак захворювання (свистяче дихання, прискорений видих) і поява позитивних суб'єктивних показників. До задовільного результату відносили ті зміни, при яких зменшувалася задуха, поліпшувалося дихання, але ще залишалися хрипи, які також дещо зм'якшувалися.

У результаті застосування ЛФК у 8-ми хворих на хронічний обструктивний бронхіт був позитивний результат, а у 4-х – задовільний.

Аналіз функціональних показників у динаміці (до і після фізичної реабілітації) показав значне збільшення ЖЕЛ – з 2,3 до 2,6 л; зменшення уражень частоти дихання з 16,6 до 3,4 вдихів за хвилину, а також зросли числові значення проб Штанге і Генчі (табл. 2).

Аналізуючи результати реабілітації, можна зробити висновок, що явне поліпшення стану було досягнуто у більшості хворих (у 8-ми з 12-ти).

Висновки

1. Звукова гімнастика, масаж і дихальні вправи – ефективні форми ЛФК при реабілітації хворих на хронічний обструктивний бронхіт.

2. Найбільш доцільне застосування цих методів на ранніх стадіях захворювання.

3. У процесі застосування ЛФК та реабілітації у хворих спостерігалися поліпшення всіх показників системи дихання (ЖЕЛ, ЧД та ін.)

Список використаних джерел

1. Гордон Н. Захворювання органів дихання і рухова активність / Н. Гордон. – К.: Олімпійська література, 1999. – 142 с.
2. Клячко Л. М., Щегольков А. М. Медична реабілітація хворих із захворюваннями внутрішніх органів / Л. М. Клячко, А. М. Щегольков. – М.: Медицина, 2000. – 326 с.
3. Захворювання легень: перспективні напрямки і деякі підсумки // Пульмонологія. – 1994. – № 1. – С. 13–19.
4. Кокосів А. Н., Стрельцова Е. В. Лікувальна фізична культура в реабілітації хворих із захворюваннями легень / А. Н. Кокосів, Е. В. Стрельцова. – Л.: Медицина, 1987. – 144 с.
5. Fishman A. P. Summary pulmonary rehabilitation research // Amer. Respir. Crit. Care Med. – 1994. – Vol. 149. – P. 519–540.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ОБСТРУКТИВНОМ БРОНХИТЕ

А. М. Покропивный, Э. В. Сушинская, Л. В. Петренко

Резюме. В статье представлены результаты использования основных форм лечебной физической культуры (ЛФК) (звуковой гимнастики, массажа, дыхательных упражнений) для восстановительного лечения больных хроническим обструктивным бронхитом.

Ключевые слова: хронический бронхит, ЛФК, массаж, звуковая гимнастика, дыхательные упражнения.

THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING IN CHRONIC OBSTRUCTIVE BRONCHITIS

O. Pokropivnyi, E. Sushynskaya, L. Petrenko

Summary. In the article are presented results of application of the basic forms of therapeutic physical training (TFT) (sound gymnastics, massage, respiratory exercises) for regenerative treatment of patients with a chronic obstructive bronchitis.

Keywords: a chronic bronchitis, TFT, massage, sound gymnastics, respiratory exercises.