

Формула руху — формула життя

«Формула руху» — класичний європейський реабілітаційний центр, в якому реалізується комплексний підхід до фізичної реабілітації при широкому спектрі порушень, захворювань і травм

ЩОБ ЗНОВУ ЖИТИ ПОВНОЦІННО

Фізична активність — обов'язкова умова нормального функціонування людського організму. Брак руху так само небезпечний для людини, як нестача кисню, вітамінів і мінеральних речовин. Рух допомагає нам бути здоровими — розвиває м'язи, зміцнює опорно-руховий апарат, серце, нерви, судини.

Фізична активність необхідна абсолютно усім. Хворим — для того, щоби швидше одужати, здоровим — щоби залишатися такими впродовж життя, дітям — щоби правильно розвиватися і рости, літнім людям — щоби жити повноцінним життям незалежно від віку. На жаль, людська природа така, що ми починаємо щось цінувати тільки тоді, коли втрачимо. Ці слова повною мірою стосуються обмеження або цілковитої втрати можливості рухатися і обслуговувати себе самостійно.

— Мета створення нашого центру — фізична реабілітація пацієнтів, проблемам яких не могли зарадити в інших лікувальних чи реабілітаційних установах, — розповідає Катерина Тимрук-Скоропад, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури, співзасновниця центру фізичної реабілітації (ЦФР) «Формула руху». — Тому ми ставимо перед собою такі завдання: покращання фізичного здоров'я дітей та дорослих; відновлення фізичних можливостей та вмій після захворювань і травм; максимально можлива адаптація та формування навичок самообслуговування у повсякденному житті; попередження розвитку ускладнень та повернення людини до повноцінного життя.

На базі центру «Формула руху» допомогу можуть отримати дорослі і діти різного віку за основними напрямками фізичної терапії, такими як реабілітація в неврології, при захворюваннях і травмах хребта, кісток, суглобів та м'язів, реабілітація у спорті. Найчастішими причинами звернень є біль у спині, міжхребцеві грижі, хвороба Бехтерева; дефекти постави, сколіоз та деформації стоп у дітей і дорослих; гіпер- та гіпотонус у дітей, вроджені та набуті неврологічні захворювання; відновлення після операцій на суглобах та при захворюваннях опорно-рухового апарату.

Одним із напрямків роботи ЦФР «Формула руху» є фізична реабілітація у спорті. Вона передбачає проведення реабілітаційних заходів після травм та захворювань, а також швидке і повне відновлення фізичної працездатності спортсмена, попередження спортивних травм та корек-



Катерина Тимрук-Скоропад



Оксана Федорович

цію тих ланок опорно-рухового апарату, які при специфічних для певного виду спорту максимальних навантажень можуть травмуватися.

Для індивідуалізації реабілітаційного процесу, визначення найближчих і віддалених реабілітаційних завдань та прогнозування ефективності відновлення попередньо проводиться реабілітаційне обстеження кожного пацієнта та надається консультація реабілітолога.

СПЕЦІАЛЬНА ПРОГРАМА — ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД

За словами Оксани Федорович, співзасновниці ЦФР «Формула руху», позитивні результати у фізичному відновленні пацієнтів дали змогу спеціалістам Центру з часом створити низку спеціальних реабілітаційних програм, зокрема: фізична терапія після мастектомії; діагностика патологій опорно-рухового апарату на платформі FreeMed; респіраторна фізична терапія при хронічному обструктивному захворюванні легень (ХОЗЛ); фізіотерапія для людей розумової праці, які зазнають тривалих статичних навантажень; фізична реабілітація при травмі коліна.

Усвідомлюючи необхідність проведення фізичної терапії жінок після видалення молочної залози (мастектомія) та труднощі, з якими вони зустрічаються у пошуках фахової реабілітаційної допомоги, ЦФР «Формула руху» у липні 2016 р. розпочав співпрацю з Кабінетом Anita care (м. Львів), який опікується жінками, що перенесли таке хірургічне втручання.

Співпраця передбачає профілактику ускладнень, що можуть виникати у жінок після видалення молочної залози. Переважно це зменшення обсягу рухів верхньої кінцівки з боку ураження, набряк та біль руки, що призводять до зниження працездатності та погіршення якості життя. Окрім того, у подальшому у жінок можуть розвиватися деформації хребта та турбувати біль у спині.

Таким пацієнткам у Центрі пропонують консультації фахівця з фізичної терапії, індивідуальні заняття з фізичної терапії, лімфодренажний масаж та лімфодренажне кінезіотейпування — метод лікування за допомогою еластичних аплікацій спеціальних стрічок — кінезіотейпів. До клінічних ефектів кінезіотейпування зараховують зменшення болю у проєкції травми, покращання мікроциркуляції крові і лімфовідтоку, зміну рухового стереотипу, регуляцію м'язового тону.

ЗДОРОВ'Я СТОПИ

Унікальним дослідженням, яке ми проводимо віднедавна, є статична, динамічна та стабілометрична діагностика на сучасній платформі



FreeMed. Її застосовують у дітей та дорослих з патологіями опорно-рухового апарату, при неврологічних захворюваннях (розсіяний склероз, інсульт, міопатія), а також для оцінки особливостей біомеханіки ходьби та бігу у спортсменів. Комп'ютеризована система FreeMed дозволяє діагностувати: деформацію стоп та порушення постави, сколіоз; захворювання стоп («п'ятова шпора», метатарзалгія), ділянки підвищеного і зниженого навантаження на стопи та їхній розподіл на різні частини стопи; симетрію довжини ніг та їхнє навантаження; баланс тіла і статики; порушення постановки стопи (вальгус, варус); особливості ходи та її порушення; ризики при синдромі діабетичної стопи.

ПРИДІЛИ УВАГУ СВОЄМУ ДИХАННЮ!

Фізична терапія є однією з основних та надважливих складових лікувального процесу при ХОЗЛ. Вона дозволяє сповільнити зниження фізичної витривалості, покращити функціональний стан дихальної системи та підвищити толерантність до фізичного навантаження.

Експерти Європейського респіраторного товариства вважають, що 30% пацієнтів із ХОЗЛ у Європі не знають про наявність у них цієї хвороби, а близько 65% осіб з діагностованим ХОЗЛ не отримують адекватного лікування та реабілітації.

Тому у «Формулі руху», окрім впровадження програми фізичної терапії при ХОЗЛ, велика увага приділяється інформуванню пацієнтів щодо необхідності реабілітації та контролю свого самопочуття. Для вирішення цього завдання у Центрі відкрили «Школу ХОЗЛ для пацієнтів», яка охоплює цілу низку питань: що має знати пацієнт про ХОЗЛ, свій стан, про особливості лікування, реабілітації та стилю життя.

IT-PHYSIOTHERAPY

— Попри характерний для представників IT-галузі прогресивний підхід до здоров'я та активну фізичну діяльність (тренажерні зали, йога, плавання, біг, їзда на велосипеді тощо), у людей цієї категорії виникають періодичне або постійне відчуття болю у спині, шиї, головний біль, швидка втомлюваність та інші супутні проблеми, — констатує Катерина Тимрук-Скоропад. — Це пояснюється тривалими статичними, розумо-



вими та емоційними навантаженнями, що «запускають» патологічні механізми, які не вдається компенсувати та скорегувати звичною руховою активністю.

Основні наслідки тривалої статичної пози під час роботи, сидіння і вимушеного положення рук та голови:

- порушення венозного кровообігу із зниженням відтоку від голови та шиї та застійними явищами в органах малого таза і нижніх кінцівках;
- розвиток дегенеративних змін структур хребта, пусковим механізмом яких є перенапруження постуральних м'язів з подальшим зниженням кровопостачання та іннервації;
- порушення роботи плечового поясу та верхньої кінцівки з можливим розвитком тунельного синдрому серединного нерва, порушенням чутливості, больовими симптомами та ослабленням м'язів.

Перелічені проблеми суттєво впливають на якість професійної діяльності, знижують працездатність загалом та погіршують якість життя. Створена нами програма «IT-PT» спрямована на попередження або усунення вже існуючих негативних наслідків за допомогою засобів фізичної терапії, сприяє відновленню та підтриманню нормальної працездатності на тривалий час.

ТРАВМИ КОЛІНА

Травми передньої хрестоподібної зв'язки (ACL) насамперед характерні для фізично активних людей та спортсменів. Велика кількість таких травм трапляється в складно координованих видах спорту з різкою зміною напрямків руху, таких як футбол, баскетбол, лижі, гімнастика. Близько 70% травм є безконтактними, тобто стаються без контакту з іншим гравцем чи об'єктом.

Передня хрестоподібна зв'язка — це смужка щільної сполучної тканини, що з'єднує стегнову кістку із великогомілковою. ACL є ключовою структурою в колінному суглобі, оскільки забезпечує близько 85% від загального об'єму стримувальної сили в передньому напрямку для гомілки.

Кінцева мета програми «ACL коліно» — відновити функцію травмованого колінного суглоба відповідно до рівня фізичної активності пацієнта та з урахуванням вимог до його професійної діяльності.

У співпраці з фізичним терапевтом Центру можна пройти всі етапи починаючи від профілактики травмування колінних суглобів, консервативного лікування, передопераційної підготовки і закінчуючи раннім післяопераційним і повним відновленням функції коліна та поверненням у спорт.

У ЦФР «Формула руху» можна пройти ефективну, адекватну та сучасну фізичну реабілітацію для вирішення усього спектра реабілітаційних проблем.

Лариса Дедишина

