

ПОСТІЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Карабут Л.В., Литвиненко Г.Л., Єрмоменко Р.Ф., Матвійчук О.П.
Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
karabutlara@gmail.com

Вступ. Постізометрична релаксація (ПІР) – метод фізичної реабілітації, при якій використовується методика розслаблення м'язів, з метою відновлення нормального тону та зняття напруги з м'язів. Це відбувається за допомогою чергування цілеспрямованих та дозованих напружень під час розтягувань м'язової тканини. Саме цей метод використовується в мануальній практиці, як вид терапії, спрямований на лікування кістково-м'язової системи, внутрішніх органів за допомогою дії рук. Від звичайного масажу мануальну терапію та постізометричну релаксацію відрізняють напрями впливу й дозування сили впливу на напружений м'яз. Основа мануальної терапії – суворо дозований локальний механічний вплив на певні елементи рухового сегменту з метою відновлення нормальної рухливості в ньому. Постізометрична релаксація – це м'яка мануальна нетравматична техніка. Практично, мануальна терапія являє собою цілий комплекс механічного або біомеханічного впливу на вражені тканини й сегменти опорно-рухового апарату.

Мета. Постізометричної релаксації – розслабити напружені м'язи. Це досягається шляхом поєднаної короткочасної (5–10 с) напруги у м'язах, з подальшим їх повільним пасивним розтягненням (5–10 с). Тобто, спочатку м'яз розтягують по його довжині наскільки можливо, потім змушують м'яз працювати в ізометричному режимі, для цього фахівець реабілітолог руками перешкоджає здійсненню відповідного руху, який намагається виконати пацієнт (згідно з інструкцією лікаря) з відносно невеликим зусиллям до 10 с. Правильне застосування вправ ПІРМ часто виявляється вже під час процедури: напруга м'язів буквально «тане», зникають больові м'язові ущільнення.

Матеріали та методи. Унікальність ПІР полягає у здатності змінювати роботу скелетних м'язів та фасцій нашого тіла. При лікуванні за методом ПІР м'яз регулярно потрапляє до нових умов роботи і змушений перебудовуватися. Чергування розтягування, напруги та релаксації з певною силою та у певному напрямку змінює з часом структуру м'язової тканини та фасцій, їх кровопостачання та нервову регуляцію. Відбувається повернення тканин до нормального фізіологічного стану, зникає болочість, з'являються рухливість та еластичність. Ефективність ПІРМ дуже залежить від правильної техніки виконання і тому повинна виконуватися фахівцем у галузі медицини або фізичної реабілітації фахівець впливає комплексно на

організм людини з метою відновлення правильного біомеханізму рухів. Вплив виявляється не тільки на опорно-руховий апарат (кістки, м'язи, суглоби, фасції і зв'язки), але і на більшість внутрішніх органів. Застосування ППР під час реабілітації хворих із патологією кістково-м'язової та нервової систем приводить до покращання мікроциркуляції та трофічних процесів, як слід цього – приємне розслаблення, усунення больового синдрому, нормалізації м'язового тону та відновлення об'єму рухів та легкість ходи.

Результати та їх обговорення. Наш організм – єдина система, і якщо десь з'явився затиск, спазм, він може відгукнутися в досить віддалених частинах тіла. Зняти ці спазми і блоки допомагає постізометрична релаксація м'язів – методика, заснована на принципах мануальної терапії. Постізометрична релаксація, як вид мануальної терапії, є максимально ефективною у поєднанні з масажем. Добре розігріті під час масажу м'язи значно краще розтягуються, тому наступні мануальні прийоми проводяться практично безболісно. Показанням для проведення ППР можна вважати:

- полі – і моно сегментарні, помірно або різко болючі функціональні блоки будь-якої локалізації;
- міодистонічні і міодистрофічні зміни тканин при больових м'язових синдромах будь-якої локалізації;
- вкорочення м'язів при регіональному постуральному дисбалансі;
- наявність активних та латентних тригерних точок у м'яких тканинах;
- наявність локального м'язового гіпертону;
- м'язово-скелетні болі не тільки вертеброгенного та вісцерального, але і іншого генезу (переохолодження, травми, рубці).

Процедура ППРМ складається з трьох послідовних етапів:

- 1) спочатку розслід обережно розтягнути проблемний скелетний м'яз до стану болючого натягу і фіксуємо його в такому положенні;
- 2) потім пацієнт короткочасно повинен напружити цей м'яз, при цьому фахівець реабілітолог фіксує м'яз, і довжина його не змінюється;
- 3) після цього м'яз розслаблюється та знову обережно розтягується руками до стану максимальної довжини.

Протипоказаннями для проведення ППР-терапії є ураження шкіри у місці проведення маніпуляцій, декомпенсація серцево-судинних захворювань; серцево-легенева недостатність 2-3 стадії; наявність тромбофлебиту, тромбозу, тромбоемболії; порушення серцевого ритму; наявність атеросклерозу судин головного мозку; транзиторна ішемічна атака.

Висновки. Потрібно враховувати, що при больових синдромах м'язи та м'які тканини дуже чутливі до будь-яких видів навантаження. Тому велике значення має правильна техніка виконання процедури, вміння спеціаліста відчувати тіло пацієнта та адекватно вибирати силу, швидкість та напрямок руху.

Цей метод лікування не несе жодних ризиків для життя та здоров'я. Виконання індивідуально підібраних кінезіотерапевтичних вправ відновлює задовільний загальний стан пацієнта. Перевагою цього метода є негайний результат, а також те, що весь процес ППР абсолютно підконтрольний пацієнтові, саме при ППР працює основна заповідь медицини – не нашкодити пацієнту, за умови того, що пацієнт знаходиться в руках фахівця з реабілітаційної медицини. ППР – як метод фізичної реабілітаційної медицини, дозволить залишатися здоровими, повністю відновити функціональність опорно-рухової системи та покращити якість життя пацієнтів.