

Лечебната физкултура и кинезитерапията в системата на социалната рехабилитация

Увод

Рехабилитацията е дълъг и продължителен процес, който започва от поставянето на диагнозата. Рехабилитацията включва редица дейности, като част от тях са насочени към подобряване на общото състояние на болния а друга част – имат за цел подобряване на неговите контакти и умения да се справя с проблемите. В този смисъл, като основни части от рехабилитацията се определят лечебната физкултура и кинезитерапията.

Физикалното лечение или кинезитерапията е съвкупността от дейности, подпомагащи двигателната активност при взаимоотношенията с хората и заобикалящата ги среда. Целта е да се предпази, намали и/или компенсират заболяването и намалената функция на двигателния апарат и функционално-свързаните органи и регулаторни системи, както и появяващите се в по-късен етап ограничения и/или затруднения. Кинезитерапията заема важно място в нашето общество и се прилага, както в сектора на здравеопазването, така и в обучението. Тя трябва да се счита за независима професия, като онези, които я практикуват, трябва да се придържат към професионалните стандарти и норми. Физиотерапията непрекъснато се развива. Влияе се от обогатяването на методите за лечение и задълбочаването на нашите познания в областта. В тази връзка се променят и здравно-осигурителната система и обслужване. В тази насока влияят и други външни фактори и регулатори. Здравно-осигурителните работници са отговорни за осигуряването на добър жизнен стандарт. Здравното осигуряване може да се определи като физическо, умствено и социално благополучие, т.е. не бива да води до оплаквания, въпреки динамичния начин на живот. Здравото включва, както умствените, така и физиологичните функции (потенциални и възможни), които човек показва в конкретната ситуация. Основната насока на рехабилитацията е опазването на здравето. Използвайки методи, каквито са масажи, упражнения и процедури, рехабилитаторът целенасочено се опитва да повлияе върху функционалните повреди при пациента чрез сътрудничество между тях. Физиологичният аспект на заболяването стои на първо място при провеждане на лечението.

Физиотерапията осигурява профилактика, грижа и проследяване хода на заболяването. Важен момент във физиотерапията е двигателната активност. Тя е насочена към премахване на болката, подобряване на подвижността и мускулната

функция, подпомага отпускането, стойката и координацията, подобрява частичната и обща способност за извършване на упражнения. Физиотерапията е насочена също така към подобряване и поддържане на баланса между симпатиковия и парасимпатиковия дял на нервната система и функциите на кожата. Някои лечения могат да повлияят функциите на вътрешни органи.

Лечението може да се проведе в:

- при домашни условия;
- болници;
- рехабилитационни центрове;
- центрове за деца и възрастни с умствени недъзи;
- центрове за деца и възрастни с физически недъзи;
- специализирани училища;
- обикновени училища;
- психиатрични центрове;
- домове за възрастни;
- лични медицински сестри.

1. Същност на кинезитерапията

Кинезитерапията е медицинска наука, свързана с провеждането на различни терапии при нервни и психически заболявания, вътрешни болести и след хирургическа намеса. Тя е комплексно лечение и рехабилитация при заболявания на ставите, мускулната система, периферните нерви и гръбначно мозъчните травми. Кинезитерапията лекува чрез движение в достъпна за болния форма като спомага за раздвижване на тялото, укрепва мускулатурата, подобрява дишането, засилва кръвообращението и укрепва имунната система, така че да се справи с заболяването.

Различните оздравителни комплекси от упражнения за раздвижване на отделните органи или цялото тяло спомагат за по-бързото възстановяване.

Задачите на кинезитерапията се определят във всеки конкретен случай в зависимост от вида, локализацията, разпространението и степента на увреждането, а също и от фазата на болестния процес, тъй като на практика съществува голямо разнообразие в

това отношение. Принципно тези задачи са следните:

- Предотвратяване на контрактурите, от една страна, и на преразтягане на отслабналите мускули, на сухожилията и ставните връзки, от друга страна, чрез лечение с положение и орчетични мероприятия.
- Предотвратяване на фиброзното израждане на денервираните мускули и запазването им във възможно най-добро функционално състояние.
- При започваща регенерация подпомагане проявата на активните мускулни контракции и по-нататък тяхното трениране за достигане на максималната възможна мускулна сила и издръжливост. Възстановяване мускулната функция не толкова като възможност за изолирани мускулни контракции, а предимно като елемент на цялостни движения, необходими за самообслужването, бита и трудовия процес.
- Разграничаване на заместителните движения, обучение в целесъобразни
- такива и елиминирание на нецелесъобразните.
- Борба с дискоординацията и създаването на порочни двигателни стереотипи.
- При дефинитивни увреждания — обучение в заместителни движения и дейности на ежедневния живот.

Масажът е типичен и най-често употребим вид от пасивните видове кинезитерапия. Прилаган е с лечебна цел още от най-дълбока древност. Под понятието масаж се разбира методично, механично, чрез строго определени манипулации действие върху кожната повърхност, мускулатурата и достъпните за манипулиране вътрешни органи на подложения на масаж, при което по рефлекторен и механичен път се предизвикват редица промени в неговия организъм.

Масажът е дразнеща терапия и има за обща цел да повдигне жизнения тонус на организма или да отстрани дадени функционални смущения, възникнали под влияние на болестни процеси.

Масажът може да се класифицира според лечебните задачи, които стоят пред него, според похватите, които се прилагат, предимно според това, дали се извършва ръчно или с известни технически приспособления, и т. н.

В желанието за постигане по-ефикасен в лечебно отношение резултат и базирайки се на данни от физиологията, неврофизиологията, а често и на груб емпиризъм, привърженици на различни школи в медицината предлагат свои методи и модификации на класическия масаж, като отчитат добър лечебен ефект.

Лечебният масаж има за цел чрез различните масажни похвати, които употребява, да предизвика в организма на болния такива промени, в резултат на които да се повлияе положително болестният процес, като се нормализират патологично изменените функции на организма и настъпи оздравяване. Това е най-често приложимият подвид на масажа. Лечебният масаж има доста разновидности. Всички те имат една обща цел — лекуване и оздравяване на болния. Обаче техниката и методиката, които се прилагат във всяка една от тези разновидности, най-често са съвършено различни.

Лечебният масаж се дели на два дяла — класически лечебен масаж и рефлекторен лечебен масаж. Класическият масаж е този, който се е прилагал от хилядолетия насам, чиято техника и методика са били изработени много отдавна и са издържали строгия изпит на многогодишната практика. Прилага се най-често и най-широко във всекидневната лечебна практика. Той има своя строго определена методика и техника, състояща се от специални ръчни движения, наречени масажни похвати. Чрез последните се осъществява терапевтичната дейност. Всеки един от похватите, неговите разновидности и комбинацията между тях имат свое целенасочено действие, по-повърхностно или по-дълбоко, и причиняват промени в едни или други слоеве и тъкани.

Следва да се посочи, че в съвременната практика, кинезитерапията се свързва и с енергийната система на човек.

Енергийната система на човека е представлявала интерес за хората още от началото на съзнателната им дейност. Под една или друга форма енергийните центрове, канали и начини на въздействие са се развивали и предавали най-вече в жреческото и шаманско съсловие. От дълбока древност до нас са достигнали множество учения и практики, които взаимно се допълват и развиват. Тези знания са се съхранявали в тайните, окултни школи на посветени избраници. До хората са стигали много малка част от знанията на посветените и те с право са се мистифицирали. В последно време енергийната система на човека все повече се поставя в дневния ред на официалната наука. Търсят се обяснения на древните практики, като целта е да им се предаде колкото се може по-съвременно звучене. Изследванията в тази насока вече излизат от сянката на мистиката и се принасят в ежедневието на практиката. За сега най-пряко тези знания се прилагат в областта на лекарската практика.

2. Характеристика на лечебната физкултура

Лечебната физкултура има за цел максимално функционално поддържане на самостоятелната активност у пациента. Нейните задачи са:

- Поддържане обема на движение в ставите на горни и долни крайници
- Предпазване от контрактури.
- Поддържане силата на мускулатурата.
- Предпазване от респираторни усложнения.
- Поддържане на дихателния капацитет и правилно дишане.
- Профилактика на гръбначните изкривявания.
- Подобряване на самообслужването и дейностите от ежедневиия живот.
- Повлияване на психоемоционалното състояние.

Средствата на лечебната физкултура са:

- Пасивни упражнения - това са тези упражнения, които се извършват без волева активност на пациента
 - Пасивно-релаксиращи упражнения
 - Редресиращи упражнения.
 - Дихателни упражнения.
 - Упражнения на и с уреди.
 - Игротарепия (използват се елементи от игри - например подаване на топка, това упражнение е за равновесие и координация).
 - Трудотерапия (тя включва - писане, изрязване, лепене и т.н.).
 - Елементи от спорт (например - имитиране на плуване).
 - Лечебен масаж.
 - Суспензионна терапия (това са упражнения от облекчено изходно положение. За целта са нужни въжета, кукички, макари и два дубела - изпълнимо е в домашни условия).
 - Подводна гимнастика.

Приложението на процедурите започва непосредствено след диагностицирането, за да не се допуснат фиксирани деформации.

Огромна дял от процедурата са пада на пасивните упражнения и пасивно - релаксиращите упражнения. Те се извършват във всички стави на горни и долни крайници.

Често, в комплекса се включват голям брой активни и общоразвиващи упражнения. Те са предназначени да укрепят мускулите на крайниците, особено тези, които контролират коленните и тазобедрените стави. Упражненията се изпълняват от различни изходни положения и трябва да бъдат лесни за изпълнение и строго дозирани за да не се допуска уморяемост. Те трябва да се изпълняват ежедневно, да са съобразени със слабостта на мускулатурата и да са насочени към корекциите, чрез които да се помогне на пациента. Особено важни са упражненията за корекция на гръбначните изкривявания и създаване на добър мускулен корсет около гръбначния стълб.

Голямо е приложението на дихателните упражнения, които са насочени както към подобряване на белодробната вентилация и профилактика на застойните явления, така и към поддържане на максимално правилен тон на дишане.

Включват се също упражнения на и с уреди, като се използват, топки, рола, столчета и др. Много по-добре е те да се съчетават с елементи от игра или да се комбинират с песен и общо усещане за комфорт. В допълнение към специфичните упражнения, физическите дейности и адаптирания спорт могат да са полезни при помощта да се запази колкото може повече сила и да се създаде самочувствие. Плуването е идеален спорт, а в зависимост от силата на мускулатурата също езда и колоездене, но в специализирани за целта клубове.

3. Връзка между кинезитерапията, лечебната физкултура и социалната рехабилитация

За изпълнение на държавната политика за интеграцията на хората с увреждания съществен момент е въвеждането на социалната оценка, която има за цел да установи потребностите от рехабилитация на човека с увреждане, неговите възможности за професионална реализация, обучение и социална интеграция. С въвеждането на социалната оценка се очаква да се постигне най-пълно отчитане на всички потребности на човека с увреждане и да се предприемат нужните мерки за постигане на пълноценно социално включване.

Социалната оценка се извършва от мултидисциплинарни комисии въз основа на медицинската експертиза и отчитайки възможностите на всяко лице с увреждане за рехабилитация, квалификация и преквалификация и всички други фактори от социален, здравен, семеен и битов характер, отнасящи се до възможността за интеграция.

Социалната оценка се извършва по искане на лицето с увреждане; родителя, настойника или попечителя му. Въз основа на социалната оценка може да се изготви индивидуален план за социална интеграция.

Хората с трайни увреждания имат право на медицинска и социална рехабилитация.

Медицинската рехабилитация е лечебна дейност, осъществявана от мултидисциплинарни екипи при условията и по реда на Закона за лечебните заведения и на Закона за здравното осигуряване, която включва:

- поддържаща медикаментозна терапия;
- физикална терапия;
- говорна и зрителна терапия;
- кинезитерапия;
- ерготерапия;
- психотерапия;
- трудово лечение;
- назначаване на помощни средства и съоръжения.

Социалната рехабилитация е създаване на умения за водене на самостоятелен живот чрез рехабилитация на зрението, слуха и говора, двигателна рехабилитация, психологична помощ, предоставяне на социални услуги и други дейности.

Повечето от проблемите на хората с физически увреждания се дължат на липсата на:

- социални контакти;
- сигурност;
- подходящо обучение;
- работа и други.

Тези проблеми се проявяват при:

- Хигиенните и битовите навици:

Несправяне с хигиенно-битовите дейности, поради нежелание породено от настъпилата депресия или заради липсата от подходящо и своевременно обучение.

- Практическите умения и навици:

Не съумяват да организират ежедневието заради страха от срещата с външния свят. Дават пари на други хора, за да им плащат сметките; да им купуват необходими неща; да им приготвят храна и др.

- Възприятията, познавателните потребности и възможности:

Често извършват самоубийствени актове, заради психологическата травма, причинена от физическото увреждане и настъпилата социална изолация;

Не спазват лекарските предписания, което води до допълнително усложняване на общото им състояние. Самоизолацията води до намаляване на възможността за социално включване.

- Рецидиви:

Алкохолизъм;

Злоупотреба с различни медикаменти;

Нежелание за включване в обучения, тренинги, както и в трудовия процес;

Стрес;

Депресия;

Психози;

Девиантно поведение;

Угнетеност;

Тревожност;

Чувство за безизходност;

Отчаяние;

Осуетяване на задоволяването на потребностите им;

Проблеми в семейството.

Основни причини за тези проблеми:

- Неспособност да полагат грижи за себе си. – „това не е причина”
 - Необходимост от положителни емоции:
 - Потребност от приятели, съседы, общуване с различни групи, организации, както и от чисто човешко отношение и задоволяване на чувството за приобщеност.
- Необходимост да водят разговори, различни от традиционните за заболяванията и

уврежданията им.

- Осмисляне на деня, чрез включване в трудотерапия
- При невъзможност да се придвижват свободно се поражда психологически проблеми (да се вземе предвид в изготвянето на индивидуалните планове).
- Хората с по-лека степен на физически увреждания могат да живеят самостоятелно или с чужда помощ.
- Хората с по-тежки увреждания имат потребност от обучение и социална помощ през целия си живот. Всички услуги за хора с физически увреждания трябва да се развиват в посока на повишаване възможностите за социализация на тези хора и включването им в естествената обществена среда.

Чрез кинезитерапията и лечебната физкултура се постига:

- общо физическо подобряване на лицето с увреждане;
- подобряване на възможностите му да се грижи за себе си;
- подобряване на социалните му контакти и среда;
- увеличаване на възможностите за справяне с различни проблеми;
- интеграция в определена общност.

Заклучение

Кинезитерапията решава лечебни, профилактични, възстановителни и рехабилитационни задачи посредством богатата гама от методи, с които разполага и с които коренно се различава от останалите начини на лечение. Тя е активен метод на лечение, въвличащ пациента в процеса, което води до неговото мобилизиране, влияе на психиката му и повишава ефекта от терапията. С някои психологически похвати се стига

до дълбоко осъзнаване същността на лечебния процес и самоконтрол върху жизнените функции. Освен, че е комплексно действащ метод, кинезитерапията повлиява цялостната личност, има подчертан възстановителен ефект. Прилага се при почти всички заболявания (в един или друг стадий на тяхното протичане или като профилактика), няма възрастни противопоказания и странични действия, когато се прилага правилно.

Прилагането ѝ преминава постепенно и незабележимо от лечение към профилактика и общо укрепване.