

Волошко Л. Б., к.пед.н., доцент
Ляшенко А., студентка I курсу
спеціальності «Фізична реабілітація»
*Полтавський національний технічний
університет імені Юрія Кондратюка*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПОТЕНЗІЇ

Артеріальна гіпотензія характеризується стійким зниженням артеріального тиску. Розрізняють фізіологічну артеріальну гіпотензію і патологічну (гостру і хронічну). Фізіологічна артеріальна гіпотензія – це зниження артеріального тиску нижче нормального рівня у практично здорових людей, які не мають ніяких скарг і відчувають себе здоровими. Патологічна артеріальна гіпотензія – стан зниженого артеріального тиску, що проявляється суб'єктивною та об'єктивною симптоматикою.

Фізична реабілітація при артеріальній гіпотензії включає застосування масажу, кліматотерапії, фітотерапії, бальнеотерапії, ЛФК, психотерапії, працетерапії. Зокрема, масаж при гіпотонії зміцнює організм, поліпшує роботу серцево-судинної, нервової, м'язової систем, обмін речовин, допомагає навчитися правильно чергувати розслаблення й скорочення м'язів. Масажні процедури, як і помірні фізичні навантаження, діють на гіпотоників позитивно. Сеанс проводиться в таких положеннях, при яких ділянки тіла доступні й, по можливості, повніше розслаблені, але зручні й не стомлюють пацієнта. Мета процедури: рефлекторним впливом на центральну нервову систему поліпшити функції її відділів, що регулюють роботу судин [1].

Рекомендовані різні водні процедур. Підводний душ-масаж (комбінований) – це лікувальний метод поєднаної дії на пацієнта трьох процедур: підводного душу-масажу, перлинної ванни, гідромасажу.

Підводний душ-масаж – це механічний вплив на пацієнта струменя води під тиском від 1,5 до 3 атмосфери. Тривалість процедури до 20 хвилин. Гідромасаж – це лікувальний масаж струменями води та вихрами, який проводиться під водою (15 хв.). В основі дії підводного душу-масажу лежить температурний і механічний ефекти. У залежності від використовуваних прийомів, вплив на шкіру, підшкірні тканини і м'язи ефект може бути як розслаблюючий, так і тонізуючий. Підводний душ-масаж покращує кровопостачання шкіри й гемодинаміку в цілому, лімфообіг, обмін речовин, трофічну функцію; сприяє швидкому розсмоктуванню набряків тканин, прискорює відновлення рухової функції. У теплій воді відбувається розслаблення м'язів, зниження рефлекторної збудливості, болезаспокійливий ефект. Після процедури помітне порожевіння шкіри, відчуття легкості, свіжості, бадьорості, покращення загального стану. Лікувальні ефекти: тонізуючий; вазоактивний; трофічний; метаболічний; анальгетичний.

Комплексне лікування на курорті гіпотонії включає кліматобальнеотерапію, лікувальну фізкультуру, психотерапію, раціональне харчування. Повітряні ванни призначають з різним холодним навантаженням з метою загартування й тренування, зниження підвищеної лабільності і нестійкості серцево-судинної системи. Після періоду адаптації, коли хворий перебуває на щадному режимі, переходять до тренувального режиму з використанням бальнеопроцедур. При гіпостенічній формі вегето-судинної дистонії використовують вуглекислі, сульфідні або радонові ванни малої концентрації.

При гіпотонічній хворобі хворі потребують здійснення регулярного дозованого фізичного тренування протягом усього життя, щоб підтримувати та розвивати функціональний стан серцево-судинної системи, загальну працездатність усього організму.

До спеціальних вправ при лікуванні гіпотензії належать вправи швидкісно-силового, силового, статичного характеру. Ефективність використання засобів ЛФК при гіпотензії визначається впливом фізичних нормалізуючих вправ на коркову нейродинаміку, підвищенням функціональної потужності коркового

шару надниркових залоз, удосконаленням регуляції співвідношення «серцевий викид – просвіт судинного русла».

Для одержання стійких результатів фізичні вправи необхідно застосовувати систематично та тривалий час. Крім того, варто здійснювати заходи, спрямовані на організацію режиму праці та відпочинку таких хворих.

Література

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійський спорт, 2005. – 473 с.