



Интенсивная лечебная физкультура при анкилозирующем спондилоартрите

Метод физической реабилитации больных АС включает в себя:

- ранее вставание с постели;
- ежедневное выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ) при утренней скованности;
- занятие лечебной гимнастикой (ЛГ) под контролем врача днем в течение 1-3 мес.;
- самостоятельные занятия ЛГ по заданной программе утром и вечером;
- дозированную ходьбу в среднем темпе до 110 шагов в минуту, при пульсе до 110 ударов в минуту, расстояние до 3000м.

На протяжении всего дня больным не рекомендуют находиться непрерывно в положении сидя или лежа более получаса. По истечении такого периода пациенты в течение 5-10 мин должны выполнять комплексы дыхательных упражнений и растягивание мышц и связок.

Цели физической реабилитации при анкилозирующем спондилоартрите:

- длительное поддержание полного объема движения позвоночника во всех отделах;
- сохранение подвижности грудной клетки;
- сохранение полного объема движений в тазобедренных и плечевых суставах;
- сохранение и увеличение мышечной силы выпрямителей спины и тазобедренных суставов;

1. Концентрация внимания улучшение вентиляции легких

- ходьба в движении с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вверх (2-3 мин)

2. Улучшение вентиляции легких (руки на поясе)

- руки в стороны – вдох, руки на пояс – выдох (4-5 раз).

3. Концентрация внимания, улучшение вентиляции легких (стоя)

- руки вперед и вверх – вдох, руки опустить – выдох (4-5 раз).

4. Увеличение подвижности суставов кисти, укрепление мышц кисти (руки вытянуть вперед)

- сгибание пальцев в кулак с последующим разгибанием с полной амплитудой
- 6-8 раз темп медленный, без напряжения,
- 15-20 раз темп быстрый,
- 6-8 раз темп медленный с максимальным напряжением.

5. Увеличение подвижности лучезапястных суставов, укрепление мышц рук (руки вытянуть вперед)

- вращательные движения в лучезапястном суставе с одновременным сгибанием пальцев в кулак и их разгибанием (6–8 раз, темп медленный, амплитуда полная),
- вращательные движения в лучезапястном суставе, пальцы выпрямлены (16–20 раз, темп быстрый, амплитуда полная),
- кисти сжаты в кулак и максимально ротированы внутрь. Поворот кистей наружу, представляя возможность поворота тугого крана (6–8 раз, темп медленный, максимальное напряжение),
- полусогнутые пальцы разведены и напряжены. Вращательные движения кистей внутрь, представляя поворот тугого крана (6–8 раз, темп медленный, максимальное напряжение).

6. Увеличение подвижности локтевых суставов, укрепление мышц рук (руки вытянуть вперед)

- локти на уровне груди, кисти, сжатые в кулак, приведены к плечам. Маховые движения кистями от себя с возможно более полным разгибанием локтевого сустава (10-12 раз, темп средний),
- локти прижаты к туловищу, кисти на уровне плеч ладонями вперед. Имитация отжиманий (10-12 раз, темп медленный).

7. Увеличение подвижности локтевых и плечевых суставов, укрепление мышц рук (руки вытянуть вперед)

- руки подняты вверх, имитация подтягивания на турнике (10-12 раз, темп медленный).

8. Увеличение подвижности плечевых суставов, укрепление мышц рук (руки к плечам)

- медленные вращения согнутыми руками (16-20 раз, темп средний, амплитуда средняя)
- медленные вращения согнутыми руками, описывая локтями как можно большие окружности (16-20 раз, темп медленный)
- **руки перед собой**, медленные круговые вращения прямыми руками с большими приведениями сзади (8–10 раз, темп медленный)
- **согнутые руки на уровне груди**, рывки согнутыми и прямыми руками с открытием кисти (15-20 раз, темп быстрый)

9. Увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов (руки вдоль тела)

- наклоны туловища вперед, тянуться к стопам (8-10 раз, темп медленный)
- ноги на ширине плеч, руки перед собой, наклоны туловища вперед с прогибом позвоночника и прямыми ногами, тянуться за вытянутыми руками (10-12 раз, амплитуда максимальная),
- наклоны вперед, тянуться к стопам (8-10 раз, темп средний).

10. Увеличение подвижности позвоночника (ноги на ширине плеч)

- наклоны туловища вправо, влево и назад (8-10 раз, темп медленный)
- руки на поясе, круговые движения туловища вправо и влево (10-12 раз, темп средний).

11. Увеличение подвижности тазобедренных суставов (руки перед собой)

- мах ногой вперед и вверх, сначала чуть согнутой а затем прямой ногой (12-16 раз).

12. Укрепление мышц шеи (стоя на 1 ноге)

- маховые отведения полусогнутой ногой (10–12 раз).

13. Увеличение подвижных тазобедренных суставов, укрепление мышц ног (ноги на ширине плеч руки на поясе)

- приседания по возможности ниже (8-10 раз).
- глубокий выход ногой вперед, пружинистое покачивание в положении выпада с опорой на согнутую или разогнутую ногу (12-16 раз).

14. Улучшение вентиляции легких (стоя, руки на поясе)

- отвести локти назад, прогнуться – вдох, локти вперед, наклониться - выдох (4-6 раз).

15. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника (лежа на спине)

- надавить затылком на опору, расслабиться.

16. Увеличение подвижности позвоночника (лежа на спине)

- ноги согнуты, ступни стоят на полу. Положить согнутые ноги поочередно вправо и влево (6–8 раз в каждую сторону, темп медленный).

17. Увеличение подвижности тазобедренных суставов, укрепление мышц брюшного пресса (лежа на спине)

- поочередное поднимание прямых ног вверх (8–10 раз каждой ногой),
- поднять прямые ноги вверх, согнуть в коленях, выпрямить и вернуться в исходное положение (6–8 раз, темп медленный).

18. Улучшение вентиляции легких (лежа на спине)

- ноги согнуть, одну руку вытянуть вдоль тела, другую положить ладонью на грудь для контроля. Диафрагмальное дыхание (5–6 раз).

19. Увеличение подвижности тазобедренных суставов, укрепление мышц боковой поверхности туловища (лежа на спине)

- правая рука вытянута вверх, голова лежит на правом плече, упор левой рукой перед грудью. Рука, тело и ноги стараются образовать прямую линию. поднимание и опускание левой ноги (10–12 раз, темп медленный),
- одновременное поднимание и опускание обеих ног (3-5 раз, темп медленный),
- левую ногу приподнять, сделать мах назад, вперед, назад, в исходное положение (5-7 раз, амплитуда максимальная).

20. Укрепление мышц шеи (лежа на животе)

- руки под подбородком. Надавить подбородком на руки, расслабить мышцы шеи (4-6 раз).

21. Укрепление мышц спины (лежа на животе)

- руки выпрямить в стороны, слегка приподнять, удерживать (5-7 раз, темп медленный),

- имитация плавания брассом (6–8 раз, темп медленный),
- руки на пояс, приподнимая голову и плечи, соединить лопатки, живот не поднимать, удерживать 5–6 сек (3-5 раз).

22. Укрепление мышц спины, увеличение подвижности тазобедренных суставов (лежа на животе)

- попеременное отведение прямой ноги в сторону (10-12 раз каждой ногой, амплитуда максимальная),
- поочередное поднятие прямых ног, не отрывая тела от пола, удерживать 5–6 сек. (8–10 раз каждой ногой, темп медленный).

23. Улучшение вентиляции легких (стоя)

- руки согнуты в локтевых суставах, кисти к плечам - вдох, принять исходное положение – выдох (5–7 раз, темп медленный),
- руки опущены вниз, руки развести в стороны – вдох, нажимая ладонями на нижние ребра и наклоняясь вперед – удлиненный выдох (4-6 раз, темп медленный),
- поднять руки через перед вверх – вдох, опустить через стороны вниз - выдох (4–5 раз, темп медленный).

24. Концентрация внимания, улучшение вентиляции легких (лежа на спине)

- руки поднять вверх, за голову – вдох, вернуться в исходное положение - выдох (3–5 раз).

25. Улучшение подвижности тазобедренных и коленных суставов (лежа на спине)

- поочередное сгибание ног, не отрывая пяток от постели, дыхание произвольное (4–5 раз, темп медленный, без напряжения),
- согнуть правую ногу и отвести в сторону, повторить левой ногой (3–4 в каждую сторону, темп медленный, без напряжения).

26. Улучшение подвижности позвоночника, тазобедренных и коленных суставов (лежа на спине)

- согнуть ноги, не отрывая пяток от постели и положить поочередно вправо и влево – (3 – 4 в каждую сторону, темп медленный, без напряжения).

27. Улучшение подвижности кистей и стоп (лежа на спине)

- согнуть руки в локтевых суставах, носки стоп на себя, расслабиться, руки вдоль туловища. При сгибании – вдох, расслабление - выдох (темп средний).

28. Улучшение подвижности позвоночника (лежа на спине)

- руки в стороны, с поворотом вправо и влево, не отрывая таза от поверхности, достать ладонью противоположную кисть (3–5 раз, темп средний),
- упор на локти, ноги согнуты. подъем и опускание таза (4–5, темп медленный).

29. Улучшение подвижности тазобедренных суставов (лежа на правом(левом) боку)

- сгибание ног (3–5 раз, темп медленный, без напряжения).

30.Улучшение подвижности плечевых, тазобедренных и коленных суставов (лежа на спине, руки вдоль туловища)

- прямые руки за голову – ноги согнуть, вернуться в исходное положение - вдох, при сгибании ног - выдох (3–5 раз, темп медленный, без напряжения).

31.Улучшение подвижности тазобедренных суставов (лежа на спине,руки вдоль туловища)

- поочередное отведение прямых ног в стороны, не отрывая пяток от постели (3–4 в каждую сторону, темп медленный).

32.Улучшение подвижности плечевых, тазобедренных и коленных суставов (лежа на спине, руки вдоль туловища)

- руки за голову – вдох, согнуть колени и обхватить их руками - выдох (3–4 в каждую сторону, темп медленный).

33.Улучшение подвижности позвоночника, тазобедренных и коленных суставов (лежа на спине, руки вдоль туловища)

- повторить упражнение 4.

34.Улучшение вентиляции легких (лежа на спине, руки вдоль туловища)

- одну руку положить на живот, другую – на грудь, диафрагмальное дыхание (на высоте вдоха втянуть живот, на выдохе выпятить брюшную стенку вперед) (5-7 раз).

35.Расслабление мышц (лежа на спине, руки вдоль туловища)

- лежать спокойно 1 мин (максимально расслабиться).