РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ ФИЗИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ

© Юрепина Анна Андреевна, Тарасова Юлия Георгиевна, Нестерова Светлана Сергеевна

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская д.2. E-mail: yurepinaanna61@yandex.ru

Ключевые слова: лечебная физкультура; боль; позвоночник; суставы.

Введение. Работа представляет собой анкетирование 60 мужчин от 17 до 70 лет, испытывающих боли в спине и/или в крупных суставах.

Актуальность. Физические методы лечения являются важной составляющей в комплексной терапии пациентов, испытывающих боли по ходу позвоночного столба и в других суставах.

Цель исследования. Определение востребованности и доступности лечебной физической культуры по сравнению с другими методами немедикаментозного лечения, и информированности общества об этом методе лечения.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 60 мужчин от 17 до 70 лет. Среди них были спортсмены, медицинские работники (далее: медики) и пациенты неврологических и ортопедических отделений стационаров города. Методом исследования является анонимное анкетирование, включающее в себя вопросы о характере боли, локализации, причинах возникновения, методах лечения.

Результаты. По данным анкетирования к наиболее пораженным суставам относятся поясничный отдел позвоночника, коленные суставы, шейный отдел позвоночника. К наименее — лучезапястные, локтевые и голеностопные суставы. Большая часть опрошенных прямо пропорционально связывают боли с физической активностью и характеризуют ее как ноющую, средней интенсивности.

Среди медиков 44% опрошенных предпочитают медикаментозные методы лечения, 39% — лечение покоем, 17% — физическими методами лечения (физиопроцедуры и комплекс лечебной гимнастики). Однако опрос не отражает реальной картины ($p > 0,05$). Достоверно известно ($p<0,05$) что 95% из них не обращаются в стационар за медицинской помощью.

44% опрошенных, не работающих в сфере медицины, предпочитают лечение покоем, 33% — физическими методами лечения, 23% — медикаментозно. 85% опрошенных обращались за медпомощью ($p>0,05$).

Среди медицинских работников 65% знают о комплексе лечебной гимнастики ($p>0,05$). А среди пациентов и спортсменов лишь 57% осведомлены о комплексе лечебной гимнастики при их заболевании. ($p>0,05$).

75% медицинских работников и 65% остальных анкетируемых считают комплекс лечебной гимнастики при их заболевании эффективным. ($p>0,05$).

Большинство опрошенных предпочитают заниматься лечебной физической культурой в стационарах и поликлиниках в группах по 5–10, меньшая часть — в фитнес-клубах и дома.

100% опрошенных считает, что интеллектуальный и эмоциональный вклад инструктора влияет на эффективность занятия.

В ходе работы было отмечено, что осведомленность об эффективности физических методов лечения болей (в том числе лечебной гимнастики), в независимости от наличия медицинского образования, остается низкой. Отсюда следует, что необходимо более активно вести просветительскую работу.

Выводы. Физические методы лечения являются эффективными средствами в составе комплексной терапии болей в позвоночнике и крупных суставах. Необходима дальнейшая популяризация методик немедикаментозной терапии среди населения.