

Физическая реабилитация в профилактике у лиц с преддементными и дементными состояниями.

Физическая активность (ФА) – является составной частью медицинской реабилитации и представляет собой систему мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии, иглорефлексотерапии и воздействия природных факторов.

При низкой физической активности (отсутствие любых видов физических нагрузок, за исключением естественной минимальной мышечной деятельности) в организме человека происходит ряд структурно-функциональных изменений, способствующих повышению уровня тревоги, более частому развитию депрессивных состояний, фобий, астено-невротических реакций, повышению риска развития деменции, снижению концентрации внимания.

У лиц с артериальной гипертензией старших возрастных групп со средним уровнем самооценки ФА в 1,6 раза чаще наблюдались депрессивные расстройства. Когнитивные нарушения были в 1,6 раза чаще у людей с низкой самооценкой ФА (менее 5 баллов). Обращает внимание, что у мужчин с АГ низкая физическая активность наблюдалась в 1,6 раза чаще, по сравнению с женщинами. У людей с АГ, состоящих в браке, в 1,3 раза чаще, по сравнению с одинокими и вдовствующими. А у людей с АГ со средним уровнем образования в 4,3 раза чаще, по сравнению с лицами с высшим образованием.

В рекомендациях ВОЗ под физической активностью понимается не только занятия какими-либо видами спорта, но любой вид активности: домашние дела, двигательная активность (например, ходьба пешком или езда на велосипеде), активность в период профессиональной деятельности (если человек все еще работает), деятельность в рамках повседневной жизни, семьи и сообщества.

В процессе перехода к физически активному образу жизни людям старших возрастных групп следует постепенно увеличивать частоту и длительность физических упражнений на протяжении определенного периода времени. Минимальный уровень физических упражнений слабой или умеренной интенсивности могут обеспечить регулярные прогулки, что является доступным для большинства людей.

При когнитивных нарушениях рекомендуется лечебная физкультура и плавание в бассейне, прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, прогулки, танцы под любимую музыку дома, игры настольные: шахматы, шашки, нарды, а также разгадывать кроссворды, ребусы, sudoku.

Виды повседневной физической активности, например, подъем по лестнице, садовые работы и т.д., также может оказывать благоприятное действие на состояние здоровья человека при условии, что интенсивность активности соответствует возможностям каждого отдельного человека.

С позиции организации общественного здравоохранения важным является стимулировать лиц старшего возраста с низкой физической активностью к повышению их участия в различных видах физических тренировок, чем стимулировать активных людей к еще большей активности.

Рассмотрим некоторые из видов **физической активности**.

Лечебная физкультура при когнитивных нарушениях включает упражнения на координацию движений, равновесие, растяжение мышц (укрепляют волевую деятельность), упражнения для пальцев рук и кистей, гимнастику для глаз, дыхательные упражнения, включаются упражнения на расслабление. Используются все виды исходных положений, применяются упражнения на все группы мышц. При сопутствующей артериальной гипертензии в исходном положении лежа на спине нужно положить под голову подушку. Рекомендуется использовать гимнастическую палку, так как это помогает контролировать качество выполнения упражнений.

Массовые формы лечебной физической культуры применяются не только с лечебной, но и с профилактической целью, особенно в группах «Здоровье» для занятий с лицами пожилого возраста.

Ходьба.

Умеренная гимнастика, всего 150 минут в неделю (или 75 минут высокой физической нагрузки), в сочетании с ежедневным хождением пешком не менее 500 метров увеличивает объем коры головного мозга человека во фронтальной и париетальных областях. Эти области ответственны за рабочую память, внимание и переключение с одного задания на другое.

Лечебная дозированная ходьба показана для нормализации походки человека при заболеваниях нервной системы, опорно-двигательного аппарата, а также при нарушениях обмена веществ, для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дозируется лечебная ходьба скоростью передвижения, длиной дистанции, рельефом местности.

Подбор скорости (количество шагов в минуту) и расстояние (или продолжительность) подбираются индивидуально и оптимально для человека с учетом состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Во время ходьбы испытуемому и (или) его сопровождающему следует быть внимательным к неровностям дороги. Рационально, чтобы он не стеснялся командовать себе «левой»-«правой» или счет «раз-два-три-четыре». Ходить рекомендуется ежедневно, не менее 30-40 минут. Для занятий лечебной дозированной ходьбой важно подбирать удобную обувь с устойчивой подошвой. Прогулки можно совмещать с походами в магазин, аптеку, музей,

на клубные встречи. При нарушении равновесия следует пользоваться тростью.

Терренкур (дозированное восхождение) - лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах. Применяется также при сопутствующих заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушениях обмена веществ, при травматических поражениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

В зависимости от крутизны подъема маршруты терренкура делятся на группы: с углом подъема от 4 до 10°, с углом подъема 11-15° и с углом подъема 16-20°.

«Скандинавская ходьба с палками» подходит как для занятий в группе, так и для индивидуальных занятий, она доступна и не травмоопасна.

Движения рук, ног, туловища при ходьбе с палками осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Ширину шага регулирует амплитуда движения рук вперед-назад, а отталкивание специальной палкой заставляет делать более широкий шаг.

Чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бедер, грудного отдела, шеи и плеч. Техника скандинавской ходьбы с палками соответствует с одной стороны естественному стереотипу движения при обычной ходьбе, а с другой - технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе движения.

Современные палки, используемые специально для ходьбы, выполнены из легких и прочных материалов (алюминий, карбон, пластик). Такие палки имеют: наконечник с металлическим шипом, съемные резиновые наконечники, рукоятки, фиксаторы-крепления палки на запястье - «темляки».

Оптимальными являются двухсекционные палки, специальный крепежный механизм которых, позволяет надежно зафиксировать верхнюю и нижнюю секции палок друг относительно друга на рекомендуемой высоте в диапазоне 105 -145 см.

Скандинавская ходьба с палками подходит как для индивидуальных занятий, так и для занятий в группе, она доступна и не травмоопасна.

Скандинавская ходьба с палками улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снимает напряжение мышц шейно-плечевого отдела, укрепляет мышцы спины, позволяет снизить нагрузку на суставы ног на 10-20% по сравнению с обычной ходьбой, улучшает настроение, устойчивость к стрессам, снижает раздражительность, регулирует работу центральной нервной системы.

В результате проведенного нами курса тренировок «Скандинавская ходьба с палками» у людей с артериальной гипертензией старших возрастных групп, по 1 часу в день два раза в неделю в течение двух месяцев, достоверно увеличились следующие показатели: визуальной аналоговой

шкалы самооценки здоровья, индекса активности, самооценки физической активности шкалы депрессии позднего возраста.

Анализ амплитуды вызванных слуховых потенциалов Р300 (объем когнитивных процессов) показал статистически значимое увеличение их значений в фронтальных и центральных отведениях.

Анализ латентности Р300 выявил статистически значимое укорочение латентности (времени когнитивного процесса) у людей с АГ, после двух месяцев тренировок, в двух фронтальных отведениях.

Далее остановимся на комплексе упражнений, который способствует улучшению когнитивных функций.

Мозговая гимнастика

1. «Качания головой» (упражнение стимулирует мыслительные процессы). При выполнении этого упражнения следует глубоко дышать, расслабить плечи и опустить голову вперед. Голова должна медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания будет уходить напряжение. Подбородок должен вычерчивать в воздухе слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи (30 сек).

2. «Ленивые восьмерки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания). Для выполнения данного упражнения по 3 раза каждой рукой надо нарисовать в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой. Повторить упражнение обеими руками.

3. «Шапка для размышления» (упражнение улучшает внимание, ясность восприятия и речь). Выполняя это упражнение нужно мягко завернуть 3 раза уши от верхней точки до мочки.

Нейробика

Выполняя одну и ту же рутинную работу, человеку трудно сосредоточиться на новом: память ослабевает и концентрация внимания падает. А если делать привычные дела непривычным способом, мозгу приходится выстраивать свежие связи между нервными клетками и восстанавливать их, если они были утеряны.

Основываясь на этом 15 лет назад нейробиолог Лоренс Кац и писатель Мэннинг Рубин (США) выпустили книгу «Фитнес для ума». Авторы предложили 83 упражнения для тренировки памяти.

Данная гимнастика в большей мере носит профилактическое направление и может применяться с целью стабилизации процесса когнитивных нарушений. Для пациентов, имеющих выраженный когнитивный дефицит, применение данных упражнений может быть затруднительно.

Рекомендуется выполнять упражнения весело, иронично, с хорошим настроением, т.к. это способствует стимуляции памяти и центра речи в мозге.

Ниже мы приводим 6 упражнений из курса нейробики.

1. Включайте в работу левую руку (или правую, если вы левша). Пробуйте ею чистить зубы, застегивать пуговицы на одежде, во время еды брать вилку или ложку, печатать на клавиатуре компьютера и писать письма.

2. Развивайте новые способности, способствуйте получению новых ощущений. Пытайтесь на ощупь определить достоинство монетки, лежащей в кармане. Попробуйте освоить шрифт Брайля – систему чтения и письма для слепых. Договоритесь с домашними общаться целый день лишь на языке жестов.

3. Меняйте привычный имидж. Носите новую необычную одежду, пробуйте новые цвета макияжа, старайтесь менять цвет волос и прическу.

4. Ходите или ездите на работу (магазин) новыми маршрутами (даже если непривычная дорога будет дольше), чаще путешествуйте, старайтесь проводить свободное время в новом месте, ходите по музеям и выставкам.

5. Меняйте интерьер дома и на работе, переставляйте вещи в квартире, меняйте местами кухонную утварь, пробуйте готовить по новым рецептам, пользуйтесь разными запахами.

6. Научитесь нетривиально отвечать на поднадоевшие вопросы типа «как дела?», «что нового?», придумайте каждый раз новые фразы – откажитесь от стереотипов, запоминайте анекдоты, придумывайте сами новые шутки, занимательные истории.

Китайская гимнастика

Упражнения Лао-Цзы для мозга

Одним из основоположником учения даосизма был мудрец Лао-Цзы, живший в Китае (770–476 до н.э.) Считается, что он разработал набор физических упражнений, который позволяет улучшить работу головного мозга. Ниже мы предлагаем инструкции выполнения ряда таких упражнений (рис.).



А



Б



В



Г



Д



Рис. 8-6



Рис. 8-8

Рис. Упражнения Лао-Цзы для мозга

А. Работа с точкой инь-тан. Данная точка располагается посередине между бровями. Большими пальцами рук следует потереть и растереть виски круговыми движениями, а потом подушечками средних пальцев растереть по шестнадцать раз точки инь-тан.

Б. Растирание глаз. Кончиками указательных пальцев разотрите глазницы и область вокруг них по 16 раз. Выполняйте одновременно на обоих глазах.

В. Массируются точки ди-цан, которые расположены от уголков рта в полтора сантиметрах. При выполнении упражнения следует приоткрыть рот и нажимать 16 раз кончиками больших пальцев на точки ди-цан.

Г. Массаж точек сы-бай. Они располагаются на 1,5 см ниже глазниц. Кончиками указательных пальцев следует 16 раз надавливать на точки сы-бай снизу вверх.

Д. Растирание носа. Тенорами обеих рук следует потереть нос 16 раз.

Е. Растирание шеи. Ладонями следует потереть шею с обеих сторон 16 раз сверху вниз.

Ж. Умывание по-кошачьи. Теперь потрите лицо шестнадцать раз ладонями обеих рук, как это делают кошки.

З. Расчесывание волос. Следует развести пальцы, запустить под волосы кончики пальцев и потереть голову, двигаясь к затылку ото лба 16 раз.

И. Звук небесного барабана. Следует закрыть ладонями уши, и соединив большие и указательные пальцы, 16 раз следует постучать по точкам фэн-чи, расположенным ниже затылочной кости.

Закончив эти упражнения, следует на мгновение сильно зажать уши ладонями, а затем резко отпустить руки. Повторить 3-5 раз, и