

ДРУГИЕ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С КОГНИТИВНЫМ ДЕФИЦИТОМ

Физиотерапевтическое воздействие

В лечении когнитивных расстройств широко используют и различные физиотерапевтические методы лечения.

В домашних условиях в частности можно применять Дарсонвализацию шейно-воротниковой зоны, волосистой зоны головы (аппарат Дарсонваль ЭЛАД, с учетом чувствительности пациента к электропроцедурам). Продолжительность воздействия 5-10 минут. Курс лечения 10-15 процедур ежедневно. Противопоказания: туберкулез, кровотечение, высокая температура тела, непереносимость электрического тока, невралгия, аритмия сердца, кардиостимулятор, сердечно-сосудистая недостаточность, тромбозы.

Одним из новых методов является озонотерапия. Озонотерапия (инфузия озонированного физиологического раствора с концентрацией озона 1,3-1,6 мг/л). Инфузию проводят ежедневно в дозе 200 мл.

Курс лечения 5-10 внутривенных вливаний. Физиологический раствор озонируют на установке фирмы «Медозон». Физиологическое воздействие озонотерапии проявляется в виде стимуляции микроциркуляции, репарации, оксигенации, повышения антиоксидантной защиты, оптимизации обменных процессов и т.д.

Массаж

Одним из физических методов, применяемой в реабилитации, является массаж. Массаж - метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки поверхности тела человека, которое производится руками массажиста или (реже) специальными аппаратами.

Массаж хорошо сочетается с физическими упражнениями, рефлексотерапией. Для проведения реабилитационных мероприятий в основном применяют лечебный массаж и самомассаж.

Для улучшения мозгового кровотока можно применять следующие методы лечебного массажа: массаж головы, массаж шейно-воротниковой области, массаж рук.

Самомассаж - одно из средств ухода за телом при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Самомассаж проводится самим человеком и может быть как общим, так и локальным. Самомассаж проводят различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами и др.

Самомассаж головы

Древние китайцы обнаружили взаимосвязь между сохранением здоровья и расчесыванием волос. В данном случае речь идет о самомассаже, где вместо расчёски используются пальцы рук. В процессе расчесывания массируются семь одиночных и парных энергетических точек: Цзаньчжу – расположены на внутренних оконечностях бровей; Шэньтин – расположена посередине линии, отделяющей лоб от волос; Цяньдин – расположена в верхней точке черепа; Наоху – расположена во впадине под затылком; Эрхоу – расположены во впадине за ушами; Эгу – расположены у мочек ушей; Тяньмэнь – расположены возле верхнего края ушей.

Ниже мы приводим технику выполнения самомассажа.

Исходное положение. Согните пальцы обеих рук наподобие грабель, упритесь большими пальцами в точки тяньмэнь, остальные пальцы следует развести на равные расстояния, чтобы мизинцы оказались на точках цзаньчжу.

Одновременно скребущими движениями тяните все пальцы вверх, чтобы мизинцы через точку шэньтин достигли точку цяньдин.

Перейдя на затылок, надавите указательными пальцами на точку наоху. Затем большими пальцами надавите на точки эрхоу.

В конце процедуры ведите пальцы через эгу к тяньмэнь, завершая полный круг. Эти упражнения улучшают движение крови по сосудам головного мозга, улучшают мозговые функции и предупреждают головокружение. Выполнять упражнения следует равномерно. Следует повторять комплекс 30 минут утром и вечером, его можно делать лежа, сидя, стоя или даже на ходу.

Самомассаж кистей с элементами Су-джок терапии

Рекомендации пациенту по самомассажу.

1). Растираем ладони между собой, слышится шуршащий звук трения, гармонизируем инь-ян энергии полушарий головного мозга, они должны быть в равновесии.

2). «Моем» руки: поочередное скольжение с надавливанием кистей друг на друга. Мысленно представляем, как нормализуется кровообращение в полушариях мозга, сосуды молодые, чистые, эластичные. Кисти согреваются. «Моем» руки. Кисти согреваются.

3). Теперь левой кистью плотно обхватите правый лучезапястный сустав и разотрите его, разогревая кожу (слышится шуршащий звук трения). Этот участок правой руки в системе «Большое насекомое» Суджок - акупунктуры соответствует правой половине шеи. То же выполните на левом лучезапястном суставе.

Разогрейте лучезапястные суставы, применяя растирание.

4). Снова «моем» руки, тщательно разогревая кисти, мысленно восстанавливаем нормальное кровоснабжение головного мозга.

5). Теперь делаем массаж пальцев от кончиков к ладони. Хорошо представьте, что каждый палец соответствует определенному участку

головного мозга. Сосредоточьтесь и думайте о том, как капилляры расширяются, и кровь свободно циркулирует в головном мозге.

Массаж (самомассаж) пальцев руки колечком или шариком Су-джок

У значительного числа людей старшего возраста отмечается снижение подвижности в пальцах, движения их отличаются неточностью или несогласованностью.

Одним из эффективных методов, обеспечивающих развитие мелкой моторики, является Су-джок шарик и колечки, которые продаются в аптеках и не требуют больших затрат.

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик - две соединенные полусферы, внутри которого находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Актуальность использования массажера Су-джок состоит в следующем:

- оказывает благоприятное влияние на мелкую моторику пальцев рук;
- Су-джок массаж пальцев колечком Су-джок могут применять как сами пациенты, а также их родственники в домашних условиях.

Шарики Су-джок можно заменить целыми грецкими орехами, каштанами, мячиками для настольного тенниса.

Приемы работы с Су-джок массажерами самые разнообразные:

- удержание шарика на расправленной ладони каждой руки;
- удержание на расправленной ладони шарика, прижатого сверху ладонью правой руки, и наоборот;
- сжимание и разжимание шарика в кулаке;
- надавливание пальцами на иголки шарика каждой руки;
- надавливание щепотью каждой руки на иголки шарика;
- удержание шарика тремя пальцами каждой руки (большой, указательный, средний);
- прокатывание шарика между ладонями;
- перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;
- подбрасывание шарика с последующим сжатием.

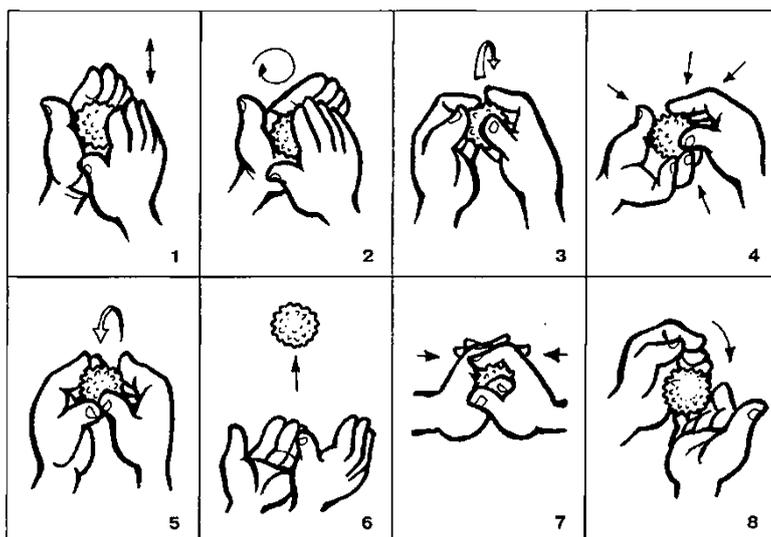


Рис. Приемы работы с Су-джок массажером.

Упражнения, выполняемые с массажным кольцом: прокатывание кольца по каждому пальцу обеих рук.

Эрготерапия

Одним из элементов эрготерапии является упражнения для мелкой моторики, что способствует улучшению когнитивных функций. Далее мы приводим комплекс упражнений для пальцев рук.

1). Упражнения для пальцев рук «Монетки» - круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение "Монетки" на кончиках всех пальцев поочередно.

2). «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.

3). «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.

4). «Кнопочки» - нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

5). «Фигушки» Просунем большой палец между всеми другими пальцами.

6). «Подозвать к себе всеми пальцами поочередно».

7). «Выпрямить каждый палец поочередно из кулачка».

8). «Выпрямить и раздвинуть все пальцы – сжать пальцы в кулаки».

9). «Крючки». Зацепить указательные пальцы друг за друга в виде крючков и плавно потянуть руки в стороны. Поменять положение указательных пальцев: один сверху – другой снизу. Снова потянуть руки в стороны. То же проделать и со всеми другими пальцами.

10). «Поднять каждый палец - 1». Положите кисти на стол ладонями вниз рядом друг с другом, широко раздвинув пальцы.

Поднять вверх только мизинцы, проверьте: прижаты ли все остальные пальцы к поверхности стола. Исходное положение. То же проделайте всеми другими пальцами в одном и другом направлении.

11). «Поцелуйчики». Плотно соединить ладони и пальцы. Поочередно постучать всеми пальцами друг об друга: указательными пальцами, затем средними, безымянными, мизинцами и большими пальцами.

В гимнастику для пальцев рационально включить лепку из пластилина или теста и раскатывание теста скалкой, ручное шитье или вышивку для развития точности движений рук и любые другие виды рукоделия. Собираание паззлов также является элементом эрготерапии.

Музыкотерапия

Повышение уровня благополучия, более высокое качество общения и улучшение памяти на события своей биографии были в группе подопечных интерната с медицинским обслуживанием, которые регулярно слушали музыкальные произведения, по сравнению с людьми, которые занимались другими видами деятельности (Lord и Garner, 1993). Люди с деменцией, слушавшие музыку по индивидуальной программе, успокаивались легче по сравнению с теми, кто слушал традиционную релаксационную музыку (Gerdner, 2000).

При подборе музыки следует учитывать, что люди реагируют на музыку индивидуально. Возможно, что их реакция на какое-либо произведение при повторном прослушивании будет такой же, как при первом. Реакции могут быть очень выраженными, в зависимости от того, нравится или не нравится человеку тип музыки, выбранный для сеанса музыкотерапии, исполнитель или композитор.

Выбор инструмента играет в музыкотерапии определенную роль. Так, звучание кларнета влияет преимущественно на кровообращение, нормализует сердечную деятельность. Виолончель, скрипка и фортепиано лучше всего успокаивают, звуки виолончели обладают и релаксационным действием, но возможны вариации эффектов в связи с индивидуальными реакциями.

При проведении МТ лучше использовать музыку прошлых веков, так как она считается наиболее гармоничной (Вивальди, Баха, Моцарта и др.). Некоторые музыкотерапевты считают, что музыка Моцарта оказывает наибольший целительный эффект на организм человека, особенно ребенка. Другие отдают предпочтение музыке барокко (Пахельбель, Бах и др.).

Значительная часть современных произведений, как и некоторые произведения Бетховена и Рахманинова относятся к числу агрессивных, и включение их в программы коррекции не показано.

Арт-терапия

Арт-терапия рекомендуется как метод лечения людей с деменцией, поскольку она обладает существенным потенциалом для стимуляции, улучшения навыков общения и повышения самооценки (Killick et Allan,

1999). Различные виды деятельности предоставляют человеку благоприятную возможность для самовыражения и позволяют делать выбор, учитывая цвета и темы их произведений.

Терапия искусством включает в себя: изотерапию (лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.), библиотерапию (лечебное воздействие чтением), иммаготерапию (лечебное воздействие через образ, театрализацию), вокалотерапию (лечение пением), кинезиотерапию (танцетерапия, хореотерапия, коррекционная ритмика - лечебное воздействие движениями).

Применяются две формы терапии искусством: пассивная и активная.

При пассивной форме пациенты «потребляют» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривают картины, читают книги, прослушивают музыкальные произведения.

При активной форме клиенты сами создают продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д.

Танцевальная терапия

У людей с диагнозом идиопатическая болезнь Паркинсона в сочетании с артериальной гипертензией после 6-ти недель занятий аргентинским танго улучшились когнитивные способности, после восьми недель занятий у этих пациентов более равновесными стали движения ног и более устойчивее стала походка. После 12 недель занятий у этих пациентов было уменьшение частоты тремора рук.

Активность физического и социального характера, имеющая связь с музыкой, способна оказывать терапевтическое воздействие на людей, у которых диагностирована болезнь Паркинсона и которым приносит массу проблем тремор, моторные нарушения, изменения походки, а также депрессивное расстройство, чувство усталости и когнитивные нарушения.

Кроме того, врачи обнаружили незначительные улучшения с точки зрения чувства усталости и изменений когнитивных функций в сторону их улучшения. Вместе с тем, в общей моторике ученые не обнаружили никаких изменений, которые могли бы свидетельствовать о пользе такой терапии.

Основываясь на этих данных, в Канадских клиниках рассматривается возможность введения занятий аргентинским танго, для облегчения симптомов болезни Паркинсона и в борьбе со старческой деменцией. По мнению исследователей, танго требует определенных знаний шагов, поэтому занятия танцами могут быть полезны для устранения проблем при ходьбе и предотвращения падений.

Ароматерапия

В последнее время становится все более популярной ароматерапия в терапевтической практике. Данный метод несет положительный эффект, хорошо переносится по сравнению с нейролептиками или седативными препаратами.

Однако, несмотря на многочисленные клинические и экспериментальные исследования по влиянию вышеперечисленных методов на увеличение нейро- и синаптогенеза, до сих пор остаются не изученной областью все возможности и ограничения этого нового подхода неврологии к исцелению и реабилитации людей с когнитивными нарушениями, что обуславливает необходимость дальнейших исследований в этом направлении с целью разработки и внедрения немедикаментозных методов коррекции данных нарушений.

Преимущество ароматерапии также состоит в том, что эфирные масла можно вводить в организм несколькими путями, например, в виде ингаляций, разбрызгивать в комнате, аромалампы, аромаванны, массажа и местно в форме крема.

Ароматерапевты не рекомендуют использовать одно и то же масло или композицию масел более 3 недель.

Главным моментом при подборе эфирного масла является индивидуальное предпочтение пациента и отсутствие аллергических реакций!

Для улучшения памяти и интеллекта рекомендует вдыхание масел базилика, гвоздики, розмарина.

Если конституция человека не определена или является смешанной, то лучше использовать средства, улучшающие память у людей всех типов: базилик, гвоздика, иссоп, кедр, майоран, мята перечная, розмарин.

Основные эфирные масла, используемые для ароматерапии при деменции:

Масло лаванды вызывает у организма реакцию «отдыхать и расслабляться», также снижает тревожность, уменьшает агрессию, помогает при бессоннице, облегчает мигрень.

Масло Мелиссы Лимонной (цитронелла) оказывает выраженное воздействие на психоэмоциональную сферу человека. Оно прекрасно успокаивает, устраняет депрессию и меланхолию, нормализует сон, улучшает память. Эффективно масло для повышения умственной и физической работоспособности.

Масло Розмарина: улучшения мышления. Вдыхание этого масла увеличивает скорость и точность при выполнении умственной работы, вызывает остроту мышления и чувство бодрости, снимает усталость

Масло Корицы: усиление внимательности. Оно влияет на часть мозга, отвечающую за внимание и бдительность, усиливает концентрацию внимания, снижает нервозность

Масло Шалфея прекрасно стимулирует и балансирует нервную систему, устраняет бессонницу, слабость и депрессию, значительно улучшает память. Повышает умственную и физическую работоспособность, активизирует деятельность головного мозга.

Масло Герани, воздействуя на нервную систему, устраняет беспокойство и депрессию, поднимает настроение. Стимулирует нервно-психическую деятельность: повышает работоспособность, внимание.

Масло Базилика, пожалуй, одно из самых лучших средств, тонизирующих нервную систему. Оно поднимает настроение, проясняет сознание, укрепляет и восстанавливает нервы, снимает утомление, тревогу, депрессию, головную боль, восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы.

Масло Тимьяна обладает тонизирующим свойством, способствует повышению работоспособности и концентрации внимания, придает мужество, усиливает жажду деятельности, помогает преодолеть робость.

Светотерапия

Светотерапия все шире используется для нормализации колебаний суточных ритмов, которые могут объяснять психические нарушения, возникающие в ночное время, и “синдром заката” (рецидивирующая спутанность или возбуждение в конце дня или рано вечером) у людей с деменцией. Результаты трех недавно опубликованных контролируемых испытаний свидетельствуют об уменьшении беспокойства, и особенно об улучшении сна (Haffmanns et al, 2001).

Во время светотерапии пациент должен заниматься привычными делами. Но не должен смотреть прямо на источник света, достаточным является падение света на лицо.

Используемые при светотерапии источники света оформляются в виде «световых коробов» или «световых башен», которые должны находиться на столе на расстоянии 60-90 см от лица человека. В данном случае освещенность на уровне лица человека будет 2500-10000 люкс. В последнее время стали использоваться и светодиодные очки.

Мультисенсорная реабилитация

Для мультисенсорной стимуляции обычно используют кабинет, в котором можно применять несколько стимулов, например свет (часто в форме волоконной оптики, которая может двигаться и меняться), ткани (подушки и вибрирующие прокладки), запахи и звуки.

Их подбирают для каждого индивидуально, поэтому во время одного сеанса используются не все доступные формы стимуляции.

Такие кабинеты предназначены в основном для людей с деменцией, у которых отмечаются более выраженные симптомы.