

Реабилитация при муковисцидозе. Личный опыт применения кинезитерапии и ТОБИ.

Г.Н. Московцев, Санкт-Петербург.

Мне 23 года. Диагноз: муковисцидоз, смешанная форма, тяжелое течение, двусторонние распространенные бронхоэктазы, вторичный хронический обструктивный гнойный бронхит, внешне-секреторная недостаточность поджелудочной железы. Медикаментозная непереносимость (генерализованная крапивница на беталактамы антибиотики), фотодерматит. Осложнения: дыхательная недостаточность 2-3 ст., кровохарканье и другие.

В 2010г. я окончил Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга. Моя специальность - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

Муковисцидоз – сложное, неизлечимое заболевание. Чтобы не было обострений и состояние оставалось стабильным, требуются постоянный контроль и профилактика. Не только со стороны врачей, но и самого пациента. Раньше я уделял этому недостаточно внимания. Это стало одной из причин серьезного обострения, которое я перенес в конце 2009г. Сначала я, как всегда, просто ждал, что все пройдет, и врачи меня вылечат. Но – так не получилось. Начал размышлять почему. Что можно предпринять, стал работать над собой.

Моя дипломная работа посвящена физической реабилитации при муковисцидозе. Свой комплекс (см. таблицы) я составил, основываясь на рекомендациях врачей и своих знаниях по кинезитерапии. Индивидуальную программу реабилитации постоянно совершенствую, а главное - выполняю регулярно вот уже полтора года. На основную часть программы уходит примерно 8 часов в день. Она включает в себя физические упражнения, ингаляции, в том числе с ТОБИ, дыхательную гимнастику, упражнения на расслабление. Наилучших результатов можно достичь, сочетая основные и дополнительные средства реабилитации. К ним относятся: ходьба, банная терапия (парилка), кислородотерапия, высококалорийное питание. С улучшением самочувствия я добавил к дополнительным нагрузкам бег, лыжи, спортивные бальные танцы.

Вот результаты, полученные года регулярных занятий кинезитерапией, использования ТОБИ и дополнительных средств реабилитации (данные на март 2011г):

Пульс в покое снизился со 100 до 55-60 ударов в минуту. Вес нормализовался и составляет 63-64кг при росте 173см (индекс массы тела 20-21). Показатели пикфлоуметрии возросли с 560 до 700. Количество откашливаемой в сутки мокроты в течение года колебалось (максимум 250мл), в последние месяцы составляет 30-50мл. Сатурация (по пульсоксиметру) повысилась с 90-92 до 95-97. Экскурсия грудной клетки увеличилась с 5 до 7см. Показатель объема форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ₁) возрос до 67% (минимальное значение 2009г. – 29%). Кроме того улучшилось общее самочувствие, повысилось настроение, исчезли кашель, кровохарканье. В течение года не было обострений, сопровождавшихся повышением температуры (ранее они наблюдались по 3-6 раз в год).

Таким образом, регулярное применение разработанного комплекса (основа - кинезитерапия) в сочетании с медикаментозными методами (включая регулярное применение ТОБИ) дало положительный результат. Улучшились общее самочувствие, переносимость физических нагрузок, настроение. Возросли все объективные показатели. Я стал более уверенным в себе, стал активно заниматься спортом: бегом, лыжным спортом, бальными танцами. Стал больше ценить и планировать свое время и жизнь в целом. В мои планы входит помогать больным муковисцидозом, вдохновлять их, учить тому, что сам освоил, создавать общее информационное поле, которое даст прогрессивное направление развития всему сообществу людей с нашим заболеванием. Пишу книгу на эту тему. В настоящее время провожу онлайн-консультации пациентов с муковисцидозом через скайп (george_moskovtsev) и имейл (george.moskovtsev@gmail.com).

Если у вас возникли вопросы, вы можете связаться со мной через Интернет.

Таблица 1. Ежедневный комплекс занятий

(проводится по 2 раза в день, общая продолжительность ежедневных упражнений без дополнительных средств реабилитации 7 – 9 часов в день)

Упражнение (процедура)	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
1. Упражнения, направленные на тренировку межреберных дыхательных мышц, диафрагмы и мышц живота («сантиметр»)	5 – 15 раз, с освоением число повторов увеличивается	С сантиметровой лентой: вдох (грудь растягивает ленту), пауза с задержкой дыхания и плавный выдох (лента сжимает грудь)
2. Упражнения на гимнастических мячах, направленные на тренировку дыхательной мускулатуры, вестибулярного аппарата и мышц позвоночника	10 – 15 минут	Из более чем 20 разработанных поз (сидя на мяче, лежа на животе, боку, спине) для занятия используются 3 позы, для следующего - другие 3 и т.д.
3. Ингаляция с бронхолитиком для расширения и улучшения проходимости бронхов	5 – 10 минут	Небулайзерная терапия: сальбутамол, беродуал или атровент
4. Ингаляция с муколитиком для разжижения мокроты	20 минут	Небулайзерная терапия: пульмозим
Основная часть		
1. Постуральный дренаж из различных положений с целью облегчения эвакуации мокроты	60 – 80 минут, 4 позы, по 7 повторов каждая	Позы для каждого следующего комплекса можно менять, подбирая для себя оптимальные
2. Аутогенный дренаж для эвакуации мокроты	50 - 80 минут, до возможно полного отхода мокроты	Вдох через нос – пауза - выдох через нос или рот
Заключительная часть		
1. Ингаляция с антибиотиком для обеззараживания оставшихся в легких следов мокроты	20 - 25 минут	Небулайзерная терапия: ТОБИ (28 дней процедуры, 28 дней перерыв)

Таблица 2. Дополнительные средства реабилитации

1. Банная терапия (опробованы русская, финская, турецкая парные)	1 раз в неделю, 60-90 минут (3 захода в парилку)	Число и длительность заходов в парную – по самочувствию
2. Дозированная ходьба или дозированный бег (в зимнее время – лыжи)	40 минут – ходьба, или 30 мин – лыжи, или 20мин – бег, ежедневно	Скорость и расстояние – по самочувствию (бег, а затем лыжи включены после 6 месяцев занятий комплексом)
3. Кислородотерапия	9-10 часов ночью, во время сна	Поток кислорода 1,5 литра в минуту
4. Высококалорийное питание	Дополнительно до 1000 ккалорий в день	Специальные питательные смеси: скандишейк
5. Спортивные бальные танцы	90 минут, 2 раза в неделю	Включены после 8 месяцев занятий комплексом