

ID: 2017-06-4343-T-14321

Тезис

Денишев Р.Р., Чирин А.С.

Эффективность ЛФК, психотерапии и ароматерапии, как комплекса реабилитационных мероприятий в постинфарктный период

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России

На фоне возросшей смертности и инвалидизации от инфаркта миокарда (ИМ) в РФ, встает вопрос об оптимизации мер по реабилитации больных после условий стационара. Именно в этот период наиболее часто возникают рецидивы и осложнения. На сегодняшний день имеются специальные мероприятия, помогающие не только предупредить рецидивы ИМ, но и восстановить стойкую трудоспособность. Одним из таких мероприятий является лечебные физические нагрузки в комплексе с психотерапией и ароматерапией.

Лечебная физкультура известна давно и используется с древних времен, однако применяться при ИМ она стала сравнительно недавно. Упражнения в постинфарктный период стали назначаться в 19 веке, но специальные программы появились значительно позже.

В ряде исследований было доказано, что больные с ИМ становятся раздражительными, агрессивными, замкнутыми. Постоянный стрессовый фактор дополнительно ухудшает состояние больных. Поэтому пациентам с перенесенным ИМ необходимо вводить физические упражнения на всех уровнях оказания помощи. Важно подбирать индивидуальный уровень физической активности для каждого. Правильно подобранный курс ЛФК будет полезен не только для адаптации организма к нагрузкам, но и как средство снятия стресса. И для того, чтобы программа реабилитации больных была эффективна, необходимо применять не только физические упражнения, но и активно использовать средства психологии и ароматерапии. Каждое из этих средств создает дополнительные условия для полноценной адаптации больных. Психотерапия, воздействуя на эмоциональную сферу, исключает самовнушение, лабильность настроения и помогает закреплению положительных эмоций. Ароматические масла подбираются сугубо индивидуально в зависимости от предпочтений пациента, а также аллергической предрасположенности. Некоторые масла, обладающие разогревающим эффектом, не только локально усиливают циркуляцию крови, но и влияют на работу внутренних органов. Другие, благодаря анестезирующему эффекту, могут значительно облегчить боль, снять локальные воспалительные процессы. И даже сам аромат масел успокаивает и расслабляет пациента, устраняя усталость и раздражительность.

Можно сделать вывод, что использование комплекса физических упражнений в совокупности со средствами психотерапии, ароматерапии способствует значительному повышению эффективности занятий и одновременной адаптации пациентов к новым условиям жизни, снижению инвалидизации, а в некоторых случаях даже полной реабилитации. Поэтому данное направление может развиваться и совершенствоваться в дальнейшем.

Ключевые слова: инфаркт, реабилитация, ароматерапия, ЛФК, психотерапия