



ДГМУ.
Кафедра медицинской реабилитации с
усовершенствованием врачей.

Медицинская реабилитация при гипотонической болезни

Выполнила:
студентка 428 группы
лечебного факультета
Султанова Саният

Преподаватель:
к. м. н. Шахназарова З. А.



Определение

Гипотоническая болезнь

(первичная хроническая гипотензия, эссенциальная гипотония). Заболевание, связанное с нарушением функций нервной системы и нейрогормональной регуляции тонуса сосудов, сопровождающееся снижением артериального давления. Исходным фоном такого состояния является астения, связанная с психотравмирующими ситуациями, хроническими инфекциями и интоксикациями (производственные вредности, злоупотребление алкоголем), неврозы.



Классификация

- **Физиологическая** - артериальную гипотензия как индивидуальная норма (имеющая наследственный конституциональный характер), адаптивная компенсаторная гипотензия (у жителей высокогорья, тропиков и субтропиков) и гипотензия повышенной тренированности (встречается среди спортсменов).
- **Патологическая** - первичная артериальная гипотония, включает в себя случаи идиопатической ортостатической гипотензии и нейроциркуляторной гипотензии с нестойким обратимым течением или стойкими проявлениями (гипотоническая болезнь).
- **Симптоматическая** – обусловлена органической патологией сердечно–сосудистой, нервной, эндокринной системы и пр.



Этиология

В настоящее время первичная артериальная гипотензия рассматривается как мультифакториальная патология, в развитии которой чрезвычайно важны наследственная предрасположенность и комплексное воздействие экзо- и эндогенных факторов:

- Депрессии;
- Физическое или умственное переутомление;
- Постоянные стрессы;
- Сердечная недостаточность;
- Беременность;
- Травмы головного и спинного мозга;
- Нарушение работы надпочечников;
- Патология щитовидной железы.



Патогенез

Несмотря на обилие возможных причин, механизм развития артериальной гипотонии может быть связан с четырьмя основными факторами:

- уменьшением минутного и ударного выброса сердца (встречается при тяжелой дисфункции миокарда при инфаркте, миокардите);
- сокращением ОЦК (возникает при наружном или внутреннем кровотечении);
- снижением сопротивления периферических сосудов (обуславливает развитие артериальной гипотонии при коллапсе токсической или инфекционной природы, анафилактическом шоке);
- уменьшением венозного притока крови к сердцу (быстрая эвакуация экссудата при массивном асците или плеврите может привести к артериальной гипотонии вследствие уменьшения венозного возврата крови к сердцу, поскольку значительная часть ОЦК задерживается в мельчайших сосудах).



Симптомы

- Головная боль;
- Головокружение;
- Снижение работоспособности;
- Быстрая утомляемость;
- Сонливость;
- Холодные конечности;
- Учащение пульса;
- Одышка;
- Раздражительность;
- Потемнение в глазах.



Гипотония во время беременности может негативно сказаться на ребенке, поэтому следует держать артериальное давление под контролем



Задачи медицинской реабилитации

- Общее укрепление организма
- Повышение работоспособности и эмоционального тонуса
- Нормализация функционального состояния центральной нервной системы
- Выработка и совершенствование прессорной направленности регуляции кровообращения
- Тренировка всех систем и органов
- Повышение мышечного тонуса
- Уменьшение субъективных проявлений заболевания



Противопоказания

- Выраженные расстройства субъективного состояния
- Сильная головная боль
- Головокружение
- Подавленное настроение
- Нежелание больного тренироваться
- Коллаптоидное состояние типа гипотонического криза.

Однако эти противопоказания временные и при уменьшении их выраженности ЛФК осуществляется в полном объеме.



Комплекс ЛГ при ГИПОТОНИИ

1. Обычная ходьба — 0,5 минуты, ходьба - размахивая руками и высоко поднимая колени — 0,5 минуты, ходьба на носках (руки на поясе) — 0,5 минуты, ходьба скрестным шагом (руки вытянуты вперед) — 0,5 минуты, затем снова обычная ходьба — 0,5 минуты. Темп медленный. Дыхание свободное.
2. И. П. — стоя, руки опущены. Поднять руки вверх над головой — сделать вдох, затем, расслабленно потряхивая ими, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
3. И. П. — то же самое, в руках 2—3 теннисных мяча. Выполнять жонглирование мячами — 0,5 минуты. Темп быстрый. Дыхание свободное.
4. И. П. — то же самое, в руках резиновый мяч. Ударить мячом о пол, быстро повернуться кругом через правую сторону и поймать мяч. То же самое сделать через левую сторону. Повторить 2-4 раза в каждую сторону. Темп быстрый. Дыхание свободное.
5. И. П. — то же самое, руки на поясе. Прогнуться назад, свести лопатки и локти — сделать вдох, вернуться в и. и. — выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.



6. И. П. — стоя на узкой скамейке (или на одной половине пола), руки в стороны, глаза закрыты. Ходьба по скамейке или по прямой с закрытыми глазами — 10 шагов. Темп медленный. Дыхание свободное.
7. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках сзади на уровне лопаток. Выполнять повороты одновременно головы и туловища без остановки справа налево и наоборот. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.
8. И. П. — то же самое, руки с палкой опущены вниз. Поднять палку вверх над головой - сделать вдох, опустить правый край палки к правому колену, поворачивая туловище направо, — выдох. То же повторить к левому колену. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.
9. И. П. — то же самое, руки на поясе. Выполнять прыжки, опускаясь на всю стопу, ноги врозь и вместе — 6 раз. Затем - прыжки одна нога впереди, другая сзади, меняя положение ног, — 6 раз, прыжки ноги скрестно, меняя положение ног, — 6 раз, прыжки на носках — 6 раз. Темп быстрый. Дыхание свободное.
10. И. П. — то же самое. На счет "раз" согнуть в локте левую руку, на счет "два" — правую, на счет "три" — вытянуть вверх над головой правую руку, на счет "четыре" — левую, на "пять" согнуть в локте правую руку, на "шесть" — левую, на счет "семь" опустить правую руку, на "восемь" — левую. Повторить 2—4 раза. Темп средний с переходом на быстрый. Дыхание свободное.



11. И. П. — то же самое, правая рука на груди, левая на животе. Выпятить живот — сделать вдох, втянуть — выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
12. И. П. — сидя на велотренажере или велосипеде (снять цепочку передачи). Выполнять движения ногами как при езде на велосипеде — 0,5—1 минуту. Темп медленный или средний. Дыхание свободное.
13. И. П. — сидя на высоком табурете, ноги расслабленно свисают, руки на коленях. Выполнять расслабленные маятникообразные движения ногами (правая вперед — левая назад) — 0,5 минуты. Темп средний. Дыхание свободное.
14. И. П. — стоя, руки подняты вверх. Потянуться вверх — сделать вдох, опустить руки вниз, расслабиться — выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
15. Обычная ходьба, руки расслаблены и опущены вниз — 0,5 минуты. Темп медленный. Дыхание свободное.



Физиотерапия

- При гипотонии практикуются методики, обладающие тонизирующим эффектом. Они помогают нормализовать тонус сосудов, повысить артериальное давление, увеличить физическую и умственную активность пациентов.
- Обязательным является сочетание физиотерапии с рациональной организацией труда и отдыха.
- В течение всего курса больному следует избегать переутомлений и стрессовых ситуаций, иначе лечение не принесет желаемых результатов



Массаж

Массаж при гипотонии является одним из самых эффективных средств, помогающих повысить тонус сосудов, нормализовать кровообращение и избавиться от негативных проявлений пониженного артериального давления. В процессе механических воздействий на различные участки тела, в коже, мышцах, связках, сухожилиях и кровеносных сосудах происходит раздражение нервных окончаний, что вызывает ответную реакцию организма и всех его органов. Кроме того, в тканях вырабатываются высокоактивные вещества, которые улучшают обменные процессы и ускоряют движение лимфы и крови в организме.

Для гипотоников показан массаж шейной и воротниковой зоны, общий массаж пояснично-крестцовой области, ягодичных мышц, нижних конечностей и живота. Массаж при гипотонии должен быть энергичным, тонизирующим, так как его задача – восстановить равновесие центральной нервной системы, поднять тонус всего организма и повысить артериальное давление.



Ультрафиолетовое облучение

За счет активации фотохимических процессов в организме ультрафиолетовые лучи улучшают работу сердечно-сосудистой и нервной систем. У больных повышается тонус сосудов, активируется мозговое кровообращение, возрастает устойчивость к перегрузкам. При гипотонии применяется общее УФО — последовательно облучают переднюю и заднюю поверхность тела. Дозу облучения повышают от процедуры к процедуре. Время воздействия может колебаться от нескольких минут до получаса. Курс включает 15-20 процедур.



Общая криотерапия



Процедура проводится в специальной криобочке, заполненной воздушно-азотной смесью с температурой -160°C . В сравнении с водой, сухой воздух характеризуется гораздо меньшей теплопроводностью, поэтому такая низкая температура переносится человеком нормально.

Пациента погружают в бочку на 3-5 минут. Кратковременный контакт тела с криогазом приводит к стимуляции работы нервной системы и вызывает мощный сосудосуживающий эффект. У больных повышается артериальное давление, улучшается работоспособность, нормализуется сон. Сеансы проводят ежедневно на протяжении 1-2 недель.



Циркулярный душ



Это разновидность водолечения, которую проводят при помощи специальной душевой установки. Система состоит из нескольких водяных труб, расположенных по кругу. На их поверхности имеются очень мелкие отверстия, через которые теплая вода подается на тело пациента. Тонкие струи оказывают раздражающее и колющее действие, заставляя сосуды сжиматься. Продолжительность процедуры составляет 3-5 минут. Сеансы проводятся ежедневно. Курс включает 10-15 процедур.



Дециметроволновая терапия

Электроды, представляющие собой тонкие металлические пластины, накладывают пациенту на спину на область проекции надпочечников. Электронные импульсы стимулируют работу эндокринных желез, что приводит к увеличению выработки в них гормонов катехоламинов, вызывающих сужение сосудов. Продолжительность воздействия составляет 15 минут. Курс лечения включает 10-12 процедур.





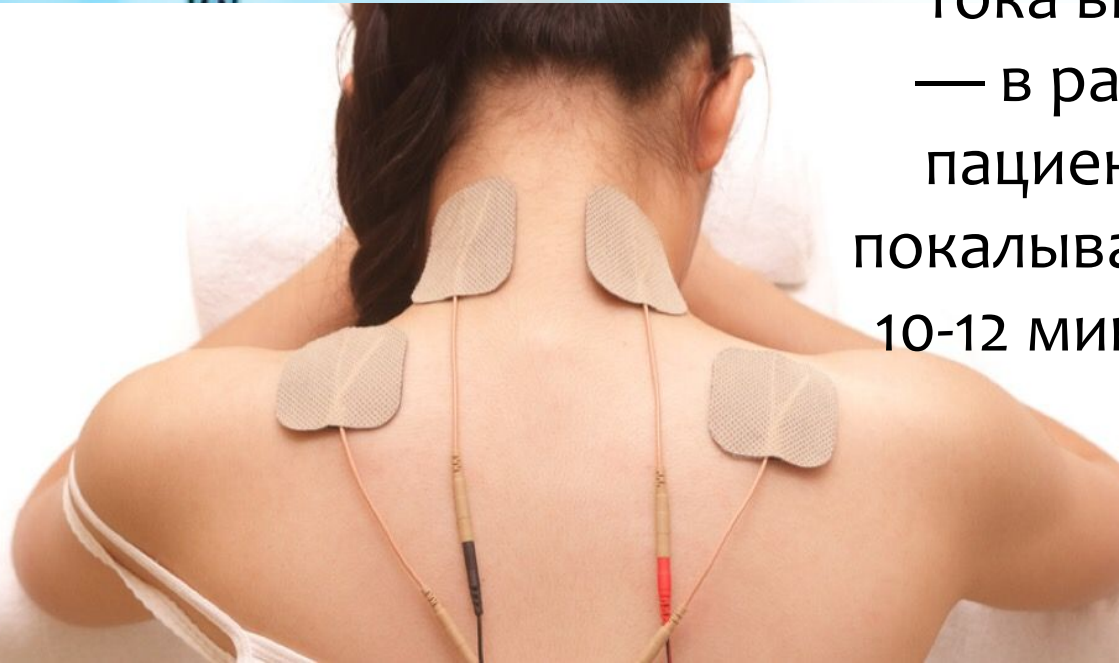
Бальнеотерапия

- Применяются жемчужные, скипидарные и радоновые ванны. Они улучшают микроциркуляцию, оказывают тренирующее влияние на сосуды, помогают повысить общий тонус организма. Температура воды составляет 34-36°C. Процедуру принимают ежедневно в течение 10-15 минут. На курс рекомендуется 10-12 ванн.



Электрофорез с сосудосуживающими препаратами

Рекомендуется при упорных головокружениях, обмороках, головных болях. Воздействуют на воротниковую зону. Силу тока выбирают минимальную — в районе 8-10 ампер, чтобы пациент ощущал лишь легкое покалывание. Время терапии — 10-12 минут ежедневно. Курс — 10-15 процедур.



A scenic landscape featuring a bright blue sky with white clouds and a large, glowing circular light effect in the upper right. Below the sky is a dense forest of green trees, and in the foreground, a calm blue lake reflects the scene. A wooden dock extends from the bottom right corner into the water. The text "Спасибо всем за внимание!" is overlaid in the center in a bold, orange font.

Спасибо всем
за внимание!