

Реабилитация при ПМК

Дунай К.А.
503 пед.

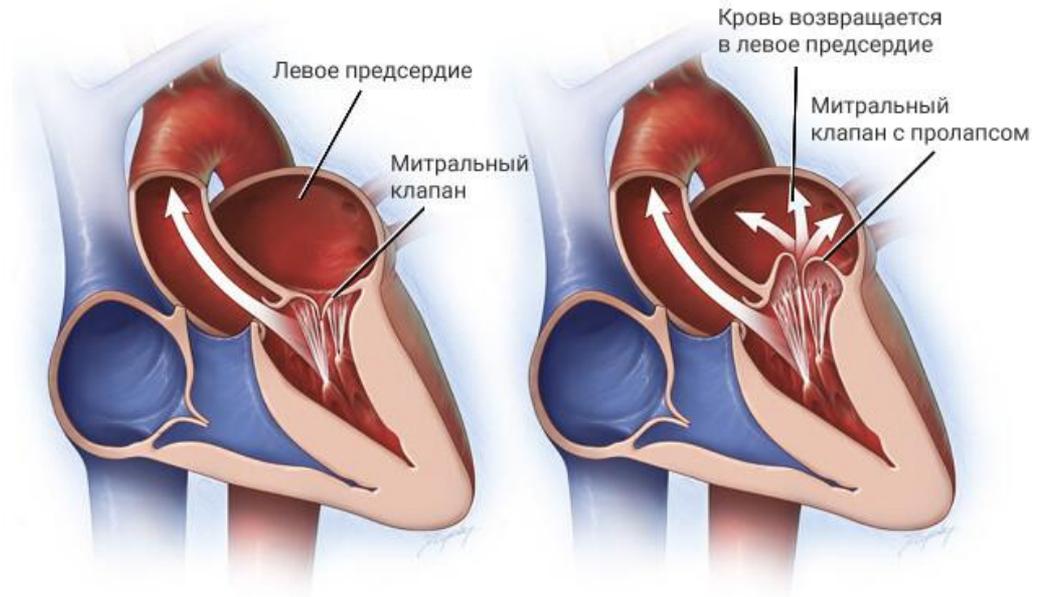


Определение:

- Пролапс митрального клапана (ПМК) определяется как систолическое выбухание одной или обеих митральных створок в ЛП.

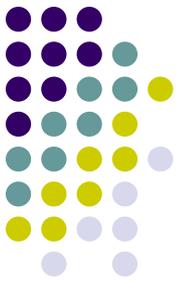


Пролапс митрального клапана



Нормальное сердце

Пролапс митрального клапана



Клиника:

- жалобы на повышенную утомляемость,
- головные боли (часто возникающие утром, при переутомлении, переживаниях),
- приступы тошноты в душном помещении,
- головокружение,
- сердцебиение, одышку,
- плохую переносимость физических нагрузок .
- склонность к обморокам,
- боли в сердце

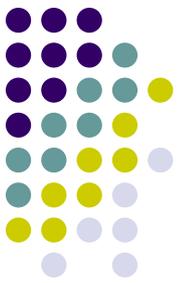


Классификация

- По степени пролабирования выделяют:
 - ПМК 1-й степени (3–5 мм);
 - ПМК 2-й степени (6–9 мм);
 - ПМК 3-й степени (более 9 мм).

| Лечебные мероприятия | ПМК 1 ст. | ПМК 2 ст. |
|---|--|--|
| Продолжительность ночного сна | Не менее 8-9 ч | Не менее 9-10 ч |
| Дневной сон | Желателен | Обязателен |
| Работа за компьютером | 30-40 мин в день | 30-40 мин в день |
| Ежедневные прогулки | 3-4 ч в день | 3-4 ч в день |
| Продолжительность школьных занятий | Не более 5-7 уроков в день | Не более 5-6 уроков в день |
| Кратность приема пищи | По возрасту | 4-5 раз в день |
| Медикаментозное лечение: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Фитотерапия, включающая препараты на основе седативных трав. 2. Ноотропы с седативным эффектом. 3. Препараты калия (Аспаркам, Панангин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Фитотерапия, включающая седативные травы в комбинации с белладонной, а также растительные адаптогены. 2. Ноотропы со стимулирующим эффектом. 3. Энерготропная и антиоксидантная терапия 4. Препараты магния 5. Препараты, воздействующие на коронарное кровообращение (по показаниям) |
| Психотерапия | Показана | Показана |
| Гидротерапия | <ol style="list-style-type: none"> 1. Душ (пылевой, дождевой) 2. Ванны (хвойные, шалфейные) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Душ (циркулярный, контрастный) 2. Ванны (кислородные, жемчужные, хвойно - солевые) |
| Бальнеотерапия | Сульфидные и йодо-бромные ванны | Хлоридно-натриевые и кислородные ванны |
| Физиотерапия | 1. Электросон (с частотой до 10 Гц) | 1. Электросон (с частотой 100 Гц) |

ЛФК



Упражнения в крупных суставах конечностей выполняются с неполной амплитудой, с укороченным рычагом, иногда с помощью инструктора:

- 1) Упражнения для туловища применяются только в виде поворота на правый бок и невысокого приподнимания таза.
- 2) Темп выполнения упражнений -- медленный, число повторений 3--6 раз.
- 3) Статические дыхательные упражнения выполняются без углубления дыхания.
- 4) Занятия сочетаются с легким массажем голеней.

Примеры рекомендуемых физических упражнений:



- Лежа на спине:

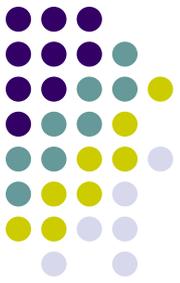
- 1.руки вверх-- вдох, руки через стороны вниз -- выдох.
- 2.Поднимание согнутых в коленях, ног -- выдох, опускание прямых ног вдох. физкультура пролапс митральный упражнение
- 3.Отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное.
- 4.Имитация движений ног при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.
- 5.Переход в положение сидя с помощью и без помощи рук.

- Стоя:

- 1.Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться -- вдох, и.п. -- выдох.
- 2.Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одноименную ногу в сторону -- вдох, и.п. -- выдох.
- 3.Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад.
- 4.Руки на пояс, круговые движения туловищем.
- 5.Руки в стороны -- вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей -- выдох.
- 6.Махи ногой вперед-назад. Дыхание произвольное.
- 7.Присед, руки вперед -- выдох, и.п. -- вдох.
- 8.Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена.

Электросон

- Это метод лечебного воздействия на головной мозг постоянного импульсного тока низкой частоты. При этом происходит торможение в центральной нервной системе, приводящее ко сну.
- Электросон способствует нормализации высшей нервной деятельности, улучшает кровоснабжение головного мозга, оказывает седативное и усыпляющее воздействие.



Гидротерапия



- В первую очередь гидротерапия влияет на состояние системы крово- и лимфообращения, что обусловливается изменением тонуса микроциркуляторного русла и сосудов большего диаметра, а это приводит к уменьшению периферического сосудистого сопротивления, улучшению лимфатического и венозного кровообращения.



| Характер физических нагрузок | ПМК 1 ст. | ПМК 2 ст. |
|------------------------------|--|--|
| Занятия физкультурой в школе | Без ограничений | Подготовительная группа или группа ЛФК |
| Занятия в спортивной секции | <p>Показаны: плавание, лыжи, спортивная ходьба, велосипед, коньки, командно-игровые.</p> <p>Ограниченно показаны: гимнастика, легкая атлетика, теннис, прыжки.</p> <p>Противопоказаны: бокс, тяжелая атлетика, различные виды борьбы</p> | Противопоказаны |
| Служба в вооруженных силах | Без ограничений | Не сопряженная со значительными физическими нагрузками |

Спасибо за внимание!

