

Протокол реабилитации после операции на поясничном отделе позвоночника.

Общие принципы:

- Знать уровень лечения грыжи диска (сегмент операционного поля)
- Понимать важность основных групп мышц для поддержки реабилитации
- Понимать важность контроля боли для продвижения терапии
- Правильный выбор мануальных техник применимых в разных фазах
- Быстрая активация пациента – залог успеха реабилитации

Фаза I (0-14 дней после операции)

Важные моменты.

1. Контроль боли, чтобы пациент был не боялся выполнять рекомендации в послеоперационном периоде, это имеет первостепенное значение.
2. Ранняя подвижность с надлежащим обезболиванием для создания комфорт и уверенности пациента, снижает страх и увеличивает прогресс в реабилитации

Цели:

- Контроль боли и отека (НПВС, холод местно)
- Ранняя активация
- Использование корсета (LSO), а также костылей во время ходьбы
- Обучение пациента как избегать болезненных движений, правильная механика тела после операции

В первые несколько недель не используются техники мануальной терапии ввиду наличия разреза, щадящие безболезненные методы могут быть использованы.

Упражнения:

- Безболезненные активные движения поясничного отдела
- Функциональная разгрузка позвоночника при ходьбе (ходунки) ADL тренинг
- Обучение поворотам, присаживанию, пересаживанию
- Выполнение высоких приседаний 5 повторений 5-6 раз за день (использование Total Gym)
- Ходьба на беговой дорожке с разгрузкой веса (более 65%) со скоростью 0.1-0.5 40-50 минут



Критерии перехода на следующий период:

1. Заживление швов
2. Способность сидеть и стоять без боли
3. Индекс Освестри от 20% до 40% (<https://piluiko.com/ru/interaktivnyj-test-osvestri>)

Фаза II (С 2 по 6 недели)

Важные моменты:

- Внимательно следить за прогрессом, поскольку он быстро меняется
- Обратите внимание на паттерны движения пациента (ходьба и др.)
- При медленном прогрессе обращаем внимание на любые корректировки в программе реабилитации

Цели:

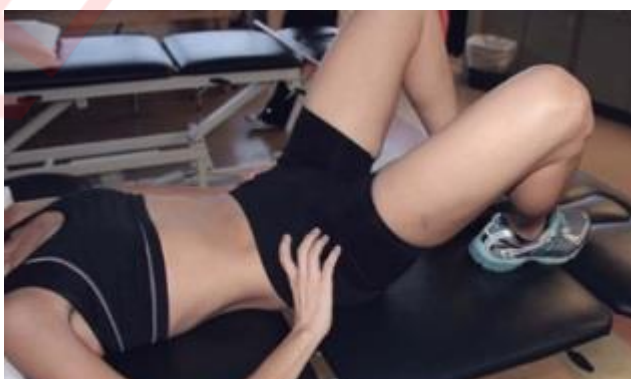
1. Защита хирургического шва
2. Увеличение силы мышц корпуса
3. Увеличение мобильности поясницы
4. Расширение программы реабилитации

Продолжаем использовать холод местно 5-6 раз в день по 20 минут. Использование кинезиотейпа для уменьшения боли. Мягкие мануальные техники для снятия мышечного напряжения. Обезболивающие по необходимости.

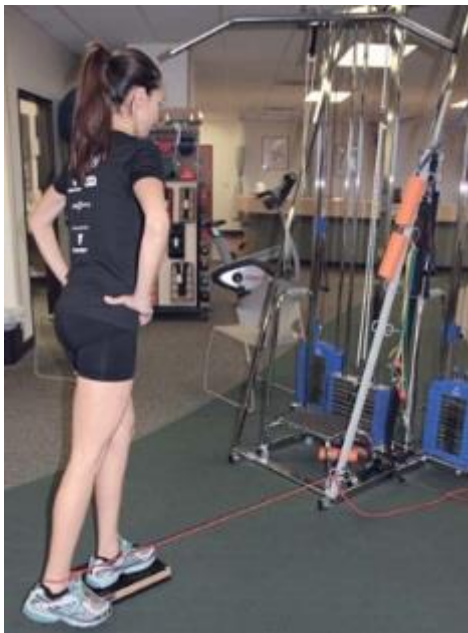
Упражнения и техники:

- Продолжение упражнений первой фазы
- Техники растяжки задней поверхности бедра, сгибателей бедра, грушевидной и ягодичных мышц (удержание 10 секунд – 10 повторений 2-3 подхода)
- Мобилизация поясничного отдела и манипуляции грудного отдела
- Мобилизации КПС для коррекции гипомобильности бедра
- Техники ПИР
- Поясничная дистракция в положении на боку
- МФР
- Паттерны ПНФ
- Введение упражнений на четвереньках, сидя

Силовые упражнения индивидуальны в зависимости от боли пациента. Особое внимание требует поперечная мышца, косые мышцы живота, многораздельная и ягодичные мышцы. Можно начинать работать по 10 секунд с таким же отдыхом в течении 5 минут. Механика должна быть верная и боли быть не должно.



Вводятся первые упражнения на баланс и улучшение сенсомоторной связи. Стойка на одной ноге на стабильной платформе, стойка на двух ногах на нестабильной платформе с нейтральной поясницей. Сидение на фитболе с удержанием нейтральной поясницы. Могут быть добавлены блочные тренажеры с работой на баланс.



Упражнения с открытой и закрытой кинетической цепью:

- - Выпады 2-3 подхода 10-15 повторений
- - Приседания без доп.веса 3 подхода до утомления
- - Давление поясницей на манжету для измерения АД начиная 10 секунд и 10 секунд отдыха, и так 5 минут
- - Нейтральное положение поясницы с бодибаром на четвереньках
- - Тяга верхнего блока стоя с нейтральной спиной и положением таза

Функциональные упражнения:

- Правильная механика положения сидя, переходы из сидя в положения стоя и др.
- Правильная механика поднятия веса
- Тренировка походки
- Обучение подъему с пола

Основные критерии перехода к следующему периоду:

1. Минимальные симптомы боли
2. Показатель ODI <20%
3. Свободное выполнение ADL упражнений

Фаза III (С 6 по 10 неделю)

Важные моменты:

- Продолжение укрепления мышц кора
- Мобилизация рубца
- Соблюдение мер предосторожности по активности, чтобы не было неврологической картины

Цели:

1. Безболезненные переходы в разные положения
2. Продемонстрировать самостоятельную технику упражнений с правильной механикой
3. Пройти 1 милю без боли
4. Приблизиться к 20 минутам активной деятельности без затруднений

Упражнения и техники:

- Продолжение фазы II - мобилизаций и манипуляций поясничного и грудного отделов, кпс. Продолжение техник ПИР и растяжки, а также мфр.
- Упражнения в кроссовере стоя с нейтральной спиной, могут быть разные упражнения.
- Упражнения в фиксированных тренажёрах в многоповторном режиме.
- Обычная беговая дорожка или ходьба
- Использование эспандеров верхних и нижних конечностей
- Использование неустойчивых поверхностей
- Введение классической планки, а также планок на боку
- Упражнения на BOSU
- Отработка подъёма и спуска по лестнице
- Использование свободных весов в тренировках

Критерии перехода к следующему периоду:

1. Отсутствие боли в обычной жизни и во время занятий
2. Хорошая демонстрация механики тела

Фаза IV (С 10 по 14 недели)

Важные моменты:

- Использование различных планок в тренировках
- Использование упражнений ориентированные на конкретный вид спорта

Цели:

1. Отработка спортивных навыков (подсобных упражнений)
2. Устранение аномальных движений при их присутствии
3. Развитие программы ходьбы (увеличение скорости и подъема)

Упражнения и техники:

- Применение техник и упражнений с предыдущих фаз с прогрессией
- Общая тренировка в тренажерном зале
- Плавание
- Эллиптический тренажер с гимнастической лентой на коленях
- Приседания на одной ноге (на высокий стул)
- Работа на нестабильных поверхностях и эспандерами
- Прыжки в длину
- Приседания на корточки
- Прыжки на одной ноге на месте
- Выпады на нестабильной платформе

Критерии перехода к следующему периоду:

Качественная техника поясничного отдела во всех упражнениях

Фаза V (с 14 по 24 недели)

Важные моменты:

1. Использование упражнений для конкретного вида спорта, увлечения
2. Увеличение спортивной формы, силы, выносливости. Самые важные показатели
3. Тренировка сердечно-сосудистой системы

Цели:

- Улучшение выносливости, силы и др. показателей
- Включение протоколов конкретных видов спорта

Упражнения и техники:

- Продолжение предыдущей фазы
- Сдача тестов к определенному спорту
- Плиометрические тренировки
- Полноценные силовые упражнения
- Упражнения на выносливость

Фаза VI (С 24 по 52 неделю)

Переход в спортивные тренировки, восстановление спортивной формы.

- Общие техники растяжки при необходимости.
- Работа на ловкость
- Стойки на одной ноге при перемещении в динамике
- Разнонаправленные выпады по свистку
- Приземистые прыжки
- Спрыгивания с платформ

После возвращения в спорт, необходимо продолжать базовые тренировки, они должны составлять 30% от цикла тренировок. Обязательно включатся такие упражнения как планки, работа на одной ноге, тренировка мышц спины.