

# Реабилитирован и трудоспособен!

Так о себе может сказать только каждый двадцать пятый выздоровевший



**Знаменитая своим чувством юмора актриса Фаина Раневская, отвечая на постылые вопросы о здоровье, как-то скаламбурила: «Я себя чувствую. Но плохо». — И тут же добавила: «Тысячу вещей нужно здоровому человеку — и только одна больному... Здоровье!». Фразу, ставшую расхожей, вспоминали участники «круглого стола», который «Вольная Кубань» посвятила вопросам медицинской реабилитации.**

**Тема по сегодняшним временам — сверхактуальная. Как правильно восстанавливаться после любой болезни — начиная от перенесенной простуды до постоперационного периода? Какие мифы и заблуждения поджидают нас на этом пути? Что нужно делать, чтобы, не «попадая» на время и деньги, оставаться трудоспособным? Эти и другие вопросы обсуждали специалисты-практики из различных медицинских центров Краснодара. Чтобы придать теме максимальную злободневность, мы пригласили к врачебному разговору... самих пациентов, собрав и обобщив вопросы, затронутые в ваших письмах и звонках.**

**ВЕДУЩИЙ:** Для начала давайте определимся с понятием. Термин «реабилитация», согласно Малой медицинской энциклопедии, происходит от латинского *ge* — вновь и *habilis* — удобный.

Первоначально медицинская реабилитация рассматривалась как этап, завершающий лечение. В 60-е годы XX века в клиниках даже официально существовали отделения долечивания. На современном этапе медицинская реабилитация воспринимается как процесс восстановления функций, нарушения которых приводит к ограничению жизнедеятельности и социальной недостаточности. Это целая цепь усилий врачей различной специализации, объединенных принадлежностью к общей профессии — реабилитолог.

**ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ:** Вы упомянули о том, что реабилитацию раньше толковали как долечивание. Ну это же так и есть?!

**И.М. КОВАЛЕНКО,** врач-невролог, завотделением рефлексотерапии и мануальной терапии краевого клинического госпиталя

**для ветеранов войн, заслуженный врач России:**

— Реабилитация сегодня не конечный процесс, она начинается практически в отделении реанимации каждой больницы. Вот вас прооперировали, вывели из состояния экстрима, и к вам в палату должен прийти массажист, физиотерапевт, рефлексотерапевт, специалист по ЛФК, психолог... А если говорить об инсультах, то может потребоваться и логопед, так как нередко страдают не только функции конечностей, но и речь. Решение проблемы стационарной реабилитации — в мультидисциплинарных бригадах из специалистов разного профиля. Так что первый этап реабилитации проходит у постели больного. Но нам очень важно, чтобы после клиники пациента подхватили как можно раньше и продолжили борьбу за восстановление его здоровья. При выписке вам обязательно порекомендуют пройти второй этап реабилитации — амбулаторный.

**ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ:** Реабилитация в поликлинике сводится зачастую к одной-двум процедурам

и медикаментозным назначениям. Больничные закрыли и — ты предоставлен самому себе. Проблема в том, что никто не акцентирует внимание на том, что здоровье полностью не восстановлено.

**И.М. КОВАЛЕНКО:** Понятно, в амбулаторных условиях, где на прием врачу отводится 12 минут и не более, на длительную реабилитацию рассчитывать не приходится. Выходом мне видится реабилитация в условиях специализированных центров. Но восстановиться, сочетая комплекс мер для укрепления здоровья, очень важно.

**ВЕДУЩИЙ:** Одним из таких специализированных центров можно считать участника нашего «круглого стола» — Краснодарскую бальнеолечебницу. Такого широкого спектра физических и природных средств лечения в Краснодаре да и в его окрестностях просто нет...

**А.В. ГОНТМАХЕР,** генеральный директор — главный врач Краснодарской бальнеолечебницы: Нас случайно называют городским санаторием. Медицинс-

кая реабилитация — одно из наших основных направлений. По самым широким показаниям мы принимаем и взрослых и детей. Ведь читатели ваши правильно подметили: основной и самый значительный этап восстановления остается на совести самих пациентов. Врачи говорят — было бы неплохо... А куда?! А как?! Брать путевку в санаторий не каждый может себе позволить. По многим причинам. Оставим за скобками финансы, у многих нет возможности бросить работу, учебу, семью... А иные не в состоянии ехать в силу сопутствующих заболеваний, которые становятся противопоказанием для переезда и смены климатической зоны. В итоге человек узнает о наших реабилитационных возможностях.

**ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ:** У моего ребенка появились проблемы с желудком, а нас послали на плавание. Где связь?

**Н.М. КАПИТОНОВА,** педиатр-реабилитолог: Самое большое заблуждение наших пациентов — рассматривать функции отдельных органов вне всего организма. К примеру, у ребенка пропал аппетит. А причина — в обнаруженном сколиозе с изгибом вправо, который влечет за собой естественные нарушения работы печени, желудка, хуже усваивается пища. А сколиоз вы не победите без лечебной физкультуры, подводных и сухих массажей, плавания, бальнеолечения.

Или нестабильность в шейных отделах позвоночника — это не только головные боли, нарушаются процессы кровоснабжения, пищеварения. И опять таблетки? Они приносят лишь временное облегчение. Начинать лечение, родители недоумевают: а зачем с заболеванием позвоночника вы назначаете ванны? Хорошо, что у нас на каждого пациента от получаса, можем посмотреть, объяснить, что, к примеру, теплые щелочные минеральные ванны усилят кровообращение в коже, повысят интенсивность окислительных процессов в организме, увеличат поглощение кислорода, сделают жидкие среды организма более текучими. Все это ускорит выведение шлаков, накопленных в тканях.

Пользуясь случаем, хочу обратить внимание родителей: после любого, даже легкого респираторного заболевания в тканях организма остается масса токсинов, шлаков, грибов, поэтому реабилитационные мероприятия следует проводить в

обязательном порядке. И не только с переболевшими детьми, но и с членами всей семьи.

**ВЕДУЩИЙ:** Что еще тревожит — так это современные дети, их малоподвижный образ жизни, умственные нагрузки.

— Лучший способ для таких детей — лечение водой. Бальнеотерапия с натуральными фитодобавками, где релаксирующие ванны с розмарином улучшают память, работоспособность; валериана расслабляет, улучшает сон. От малоподвижности спасет лечебная физкультура и электромиостимуляция — для пациентов со слабым мышечным тонусом. Подчеркну еще раз: нельзя лечить только носик, горлышко или ушко. Необходимо оздоровить весь организм.

В комплексное оздоровление включаются ванны, лечебные души, гаюлкамера, ингаляции, массаж, ЛФК, индивидуально, по показаниям назначаются электролечение, светолечение, магнитотерапия и теплотечение.

**ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ:** От всех этих физиопроцедур особых сдвигов не ощущаю. Ну что, к примеру, дает магнит, положенный на поверхность кожи?

— Что вы! Магнитотерапия — великолепный способ, не имеющий противопоказаний, улучшить кровообращение. Мы с вами редко ходим по земле, изолируя себя от ее магнитного поля. Между тем каждая клетка нашего организма намагничена, и при изменении магнитного поля клетки «склеиваются» в тромбы. Магнитотерапия предотвращает эту опасность.

**ВЕДУЩИЙ:** У меня вопрос к неврологу — что, действительно прав юморист и все болезни «от нервов»?

**Е.М. ГОШКО,** врач-невролог, рефлексотерапевт: Постоянный стресс, в котором мы живем, ведет к сбоям в нервной системе, что впоследствии приводит к более грозным состояниям — и язва, и гипертония, и сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому к бальнеотерапии я бы добавила подводный душ-массаж, упомянула бы о криосауне и термотерапии (лечение высокой температурой, так называемая «кедровая бочка»), об электротроне... — эти и другие процедуры приводят нервную систему к балансу.

Сложнее с восстановлением людей после инсультов. Для них предусмотрена рефлексотерапия, лечебная физкультура, сухая углекислая ванна, так как прием обычной ванны затруднен. Очень эффективна процедура, улучшающая мозговое кровообращение, благотворно влияющая на центральную и периферийную нервную систему, — магнитотерапия аппаратом «Магнитротруботрон-Алма».

**А.В. ГОНТМАХЕР:** К слову об оборудовании: именно на базе Краснодарской бальнеолечебницы наряду с таким уникальным лечебным фактором, как минеральная вода «Краснодар-3», на

свойства и эффективность которой можно молиться, у нас в широком доступе аппараты, нечасто встречающиеся в медицинских центрах города.

С противовоспалительной целью и с целью реабилитации в гинекологии применяется аппарат «Гинетон», справиться с деликатными женскими проблемами помогает тренажер «Кегель», абсолютные чудеса выздоровления демонстрирует криосауна, причем начиная от проблем дыхательных органов до косметических процедур.

**ВЕДУЩИЙ:** Вопрос из любопытства — а все-таки с чем чаще всего приходится сталкиваться врачам-реабилитологам?

**А.В. ГОНТМАХЕР:** Это зафиксировано даже книгой рекордов Гиннеса. 95 процентов всех инфекционных болезней составляют грипп и ОРВИ. Карты наших пациентов отражают общемировую и общероссийскую картину. Краснодарская бальнеолечебница располагает — без преувеличения! — самыми широкими в городе возможностями для реабилитации после острых респираторных заболеваний.

Специалисты свидетельствуют: по результатам лечения, по своим природным факторам центр восстановительной медицины и реабилитации «Краснодарская бальнеолечебница» потенциально сопоставим с чешскими Карловыми Варами, французским Виши, курортами Южной Германии. Курс лечения включает в себя:

— лечебный бассейн с целебной биологически живой водой;

— минеральные, йодобромные, жемчужные, скипидарные, травяные, четырехкамерные ванны;

— зал гидротерапии с набором душей: Шарко, восходящего, дождевого, циркулярного;

— массаж: подводный, ручной, гинекологический;

— подводное вытяжение, физиотерапия, рефлексотерапия;

— орошения: гинекологическое, кишечника;

— ингаляций;

— гаюлкамера и многое другое.

**ВЕДУЩИЙ:** Подводя итог, хочется понять: есть ли четкие правила восстановления после болезни?

**А.В. ГОНТМАХЕР:** Вслед за каждой перенесенной хворью необходимо как минимум полмесяца, а то и больше (в зависимости от показаний и степени тяжести болезни) проходить курс реабилитации с последующим контролем состояния. Есть хорошее выражение: «Здоровье — в голове, а не в аптеке!». Сознательно подходить к такому капиталу, как собственное здоровье, — этому не поздно научиться в любом возрасте, но лучше — с детства.

«Круглый стол» вела Карина МИРАКОВА.

В беседе были использованы вопросы А.Г. Ивченко (ст. Старокорсунская); Н.Д. Клочковой (ст. Динская).



**Краснодарская Бальнеолечебница — городской курорт**  
г. Краснодар, ул. Герцена, 267.  
Тел. (861)226-36-65, 8-918-256-59-50,  
www.kuban-kbl.ru.