

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Кириченко А.С.¹

Иванова Е.Ю.¹

¹*ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России*

Эффективное лечение кожных болезней, является показателем профессионального мастерства врача-дерматолога. Особую ценность приобретает умение врача максимально индивидуализировать наблюдение, подобрать адресное лечение, адекватное форме и стадии заболевания, полу и возрасту пациента, сопутствующей патологии, бытовым и профессиональным особенностям случая. Только такая терапия будет иметь наибольший успех. Применение комплексов физических упражнений в симптоматической терапии, позволяет целенаправленно стимулировать деятельность всех основных систем организма, что приводит в итоге к развитию функциональной адаптации больного. Но одновременно необходимо помнить о единстве функционального и морфологического и не ограничивать терапевтическую роль физических упражнений рамками функциональных влияний. Физические упражнения, влияя на реактивность больного, изменяют как общую реакцию, так и местное ее проявление. Тренировку больного следует рассматривать как процесс систематического и дозированного применения физических упражнений с целью общего оздоровления организма, улучшения функции того или другого органа, нарушенной болезненным процессом, развития, образования и закрепления моторных (двигательных) навыков и волевых качеств. В статье подробно раскрываются причины, и последствия наиболее распространенных дерматологических болезней, предлагается оптимальное содержание средств физической культуры, при помощи которых можно повлиять на течение этих болезней.

Ключевые слова: дерматология, физическая культура, кожа, лечение, упражнения, массаж, гигиена.

OPPORTUNITIES FOR USING PHYSICAL EXERCISES IN DERMATOLOGICAL DISEASES

Kirichenko A.S.¹

Ivanova E.Y.¹

¹*North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov*

Effective treatment of skin diseases, is an indicator of the professional skill of a dermatologist. Of particular value is the ability of the physician to maximize individualization of observation, to select targeted treatment adequate to the form and stage of the disease, the sex and age of the patient, concomitant pathology, domestic and occupational features of the case. Only such therapy will have the greatest success. The use of exercise complexes in symptomatic therapy allows one to purposefully stimulate the activity of all the basic systems of the body, which leads eventually to the development of functional adaptation of the patient. But at the same time, it is necessary to remember the unity of the functional and morphological and not to limit the therapeutic role of physical exercises within the framework of functional influences. Physical exercises, influencing the reactivity of the patient, change both the general reaction and its local manifestation. Training of the patient should be considered as a process of systematic and dosed application of physical exercises with the

purpose of general improvement of the body, improving the function of one or another organ, disturbed by the painful process, development, education and fixation of motor (motor) skills and strong-willed qualities. The article details the causes, and consequences of the most common dermatological diseases, the optimal content of physical culture means is proposed, with the help of which it is possible to influence the course of these diseases.

Keywords: dermatology, physical culture, skin, treatment, exercises, massage, hygiene.

В настоящее время проблема кожных заболеваний не теряет своей актуальности. Данное положение связано с рядом объективных факторов, как имевших место ранее, так и возникших относительно недавно. Рост и распространенность таких паразитарных заболеваний кожи, как чесотка, грибковые заболевания, начала 90-х годов был связан с резким ухудшением гигиенических условий жизни населения, появлением очень большого класса социально незащищенных людей, резким наплывом эмигрантов из стран восточных и южных областей России и достиг показателей, которые имелись во времена царской России. В настоящее время при условии стабилизации в значительной мере данной ситуации, проблема кожных заболеваний отнюдь не утратила своей актуальности. При этом следует упомянуть сильные стрессовые ситуации, которые постоянно имеют место в нашей жизни, особенно среди жителей крупных городов и являющиеся первостепенной провоцирующей причиной данных заболеваний. Стресс, как правило, вызывает заболевание сам по себе, а так же уменьшает сопротивляемость организма к различным неблагоприятным факторам окружающей среды, при этом значительно снижаются иммунные силы организма, нарушаются процессы питания кожи и регуляция в ней обмена веществ.

На сегодняшний день медицине известно большое количество дерматологических заболеваний. Безусловно, большинство из них не угрожают здоровью человека, а просто приносят небольшие косметические дефекты тела. Однако есть и более серьезные болезни, которые сопровождаются проблемами со здоровьем, приносящие физическую боль и дискомфорт.

Кожа как анатомо-физиологическая часть целостного организма, является органом, выполняющим ряд важных физиологических функций. Кожа предохраняет организм от всевозможных вредоносных воздействий среды, участвует в ходе терморегуляции и в регуляции общего обмена веществ в организме. Важной является и секреторная функция кожи (работа сальных и потовых желез). Она, кроме того, представляет собой обширное рецепторное поле, воспринимающее извне и передающее в центральной нервной системе (ЦНС) целый ряд ощущений.

Этиологическими факторами кожных болезней могут явиться функциональные и органические нарушения нервной системы (центральной и периферической), нарушения функции эндокринных желез, кровообращения. Кожные болезни постоянно в той или иной степени сопряжены с поражением организма в целом или отдельных его органов и тканей.

Среди наиболее распространенных заболеваний кожи можно выделить следующие: псориаз, бородавки и невусы, доброкачественные и злокачественные новообразования, грибковые заболевания, герпес.

У большинства встречаются люди некоторые из этих заболеваний. Речь идет о родинках, которые есть практически у всех. Другое дело псориаз, которым по данным исследований международной организации IFPA, болеет 2% жителей России. В процентах это, кажется не так много, но если перевести в цифры – это примерно 2860000 человек, а эта цифра уже пугает.

Лечат данные виды заболеваний по-разному. В основном это мази, кремы и другие лекарства, но почему-то многие забывают о средствах физической культуры, которые также могут быть полезны при лечении дерматологических болезней. В ходе наших исследований мы постарались ответить на вопросы: «Какое влияние оказывает физическая культура на заболевания кожи?» и «Что нужно делать, для того, чтобы средства физической культуры эффективно воздействовали на болезни?».

Существует такое заблуждение, что физическая культура – это только физические упражнения. Да, основное средство физической культуры именно они, но существуют и другие средства. Например, естественные силы природы и факторы личной и общественной гигиены. Наверное, с этого момента уже можно замечать связь физической культуры и лечения дерматологических болезней.

Для того чтобы понять, чем лечить, нужно знать, что является причиной появления болезни. Экземы чаще всего встречаются у людей в возрасте 20-40 лет, себорейный дерматит у людей разного возраста, среди ряда причин, по которым возникают эти заболевания, у них есть одна общая – эмоциональное перенапряжение. Теперь, когда мы знаем одну из причин этих заболеваний, можно уверенно сказать, что причина, по которой они возникают, нейтрализуется средствами физической культуры – физические упражнения. Ни для кого не секрет, что занятия физическими упражнениями являются одним из лучших способов снять эмоциональное напряжение, повысить мотивацию к предстоящей профессиональной деятельности [1, с. 29]. Они применимы даже при плотном учебном или рабочем графике. Например, зарядка по утрам, пробежки и спортивные игры в свободное время. Все это идеально подойдет для снятия эмоционального перенапряжения и оздоровления организма в целом [2, с. 163]. В дальнейшем позволит усилить терапевтическое воздействие при лечении вышеуказанных болезней. Фурункулы, карбункулы и дерматофитии – кожные заболевания, которых, так же как и предыдущих объединяет одна из причин их появления – несоблюдение личной и общественной гигиены, а как мы упоминали выше, гигиена является одним из средств физической культуры.

Для того чтобы остановить данные заболевания гигиену стоит соблюдать и его носителям, и потенциальным зараженным, кем являются все здоровые люди. Более того, должна соблюдаться общественная гигиена. Особенно это касается таких мест как бассейны, в которых должны регулярно менять воду и проводить все санитарные мероприятия по устранению вирусов этих болезней. Бородавки в основном передаются через контакт с зараженным, но помимо этого они могут возникать по другим причинам. Например, переутомление. Переутомление в наше время явление довольно частое, поэтому его нужно стараться нейтрализовать средствами физической культуры, о которых дальше пойдет речь.

Многие люди, к сожалению, неправильно пытаются бороться с этим явлением. Самая распространенная ошибка – ничего не делать, пытаться отлежаться, отсидеться. Это большое заблуждение. Для того чтобы снять утомление и переутомление лучше всего воспользоваться таким средством физической культуры, как йога и медитация, не лишней будут и легкая гимнастика. Псориаз – часто встречающееся хроническое заболевание, характеризующееся рецидивами и обострениями. В лечении этой болезни используется лечебная гимнастика, плавания, пробежки. Помимо этого, больным выписывают витамины А, В. Рекомендуется посещать массаж, но при условии, что псориаз проходит в нераспространенной форме и у больного не наблюдается обострений. Массаж необходим для того, чтобы улучшить кровоток и лимфоток, метаболизм, нормализовать сон и ликвидировать зуд [3, с. 12].

Технология массажа. Первоначально массируют спину (сегментарно-рефлекторные зоны), затем конечности, живот. Грудную клетку растирают и сдавливают на выдохе (активизация дыхания). При выполнении массажа выраженные псориазные бляшки обходят. Продолжительность массажа 10-15 мин. Курс 15-20 процедур. Массаж выполняют только в период ремиссии. В комплексном лечении отдельных кожных болезней используют различные виды массажа (классический, сегментарный, криомассаж, вибрационный, массаж щетками в ванне и др.), Лечебная физическая культура (ЛФК), смягченные физические нагрузки (бег, ходьба, лыжные прогулки, гребля, езда на велосипеде, плавание в морской воде и др.). Включают также диетотерапию, витаминизацию, седативные средства, всевозможные мази, линименты и пр. Показано санаторно-курортное лечение: плавание в морской воде, терренкур, игры, прием кислородного коктейля и различных лекарственных ванн. ЛФК проявляет положительное совокупное воздействие на организм человека, содействует нормализации обменных процессов, гормонального и психоэмоционального статуса [4, с. 17]. Будучи естественным, физиологическим методом разностороннего положительного влияния на организм больного, ЛФК в то же время является способом социальной реабилитации, средством коррекции образа жизни. Систематическое применение

физических упражнений предоставляет больному возможность активно участвовать в восстановлении своего здоровья, формирует уверенность в собственных силах, создает предпосылки к улучшению качества жизни.

На разных этапах терапии кожных заболеваний различна роль ЛФК. На начальных этапах и в период обострения заболевания она незначительна, но в период стабилизации процесса, а особенно – в стадии выздоровления занимает лидирующие позиции. Представляется необходимым наиболее скорейшее включение физической тренировки в процессе лечения сразу после ликвидации острой симптоматики болезни.

Отсутствие ограничений медицинского и финансового характера в длительном применении средств ЛФК дает больному широкие возможности в выборе информированной и терапевтической самостоятельности и определяет его центральной фигурой в процессе лечения и профилактики рецидивов заболеваний.

К сожалению, до недавнего времени возможности применения физической тренировки с лечебной и профилактической целью в дерматологии не получали широкого распространения. Приращение роли ЛФК в профилактике и лечении кожных заболеваний объяснялась в первую очередь устоявшимся мнением о коже, как об автономной, изолированной системе, а также отсутствием серьезных исследований по данной проблематике. Исследования М.Р. Могеновича (1957) и Б.М. Дацковского (1967) по уточнению механизмов центральной и межсистемной регуляции не только доказали ошибочность мнения бесполезности физических упражнений при лечении кожных заболеваний, но и позволили, выработать обоснованную концепцию взаимодействия двух крупных систем – мышечной и кожи. В ходе данных исследований выявлено доминирующее влияние проприоцепции на функциональную деятельность кожи посредством моторно-кожных рефлексов, а так же установлено, что рефлексы с работающих мышц обуславливают влияние на функции кожи, такие как терморегуляцию, резорбцию, потоотделение и др. Это представило возможность использования повторяющихся, дозированных физических упражнений в целях восстановления и поддержания состояния кожи на должном функциональном уровне. Создание двигательного стереотипа, в процессе систематической физической тренировки, осуществляется в процессе формирования в коре головного мозга господствующего очага возбуждения, предопределяющего характер данных реакций. Повторяющиеся физические упражнения, оказывают влияние на двигательный стереотип, который становится приоритетным и сменяет так называемый стереотип болезни. Восстановительный эффект действия ЛФК определяется созданием доминанты движения, постепенно переходящей в доминанту выздоровления. Формирование двигательного

стереотипа, сопровождаемого мышечной нагрузкой, позволяет совершенствовать условно-рефлекторные связи дыхательной системы и системы кровообращения.

Развитие адаптации организма к мышечным нагрузкам, в ходе систематического выполнения физических упражнений осуществляется, прежде всего, под влиянием, нейрогуморальных сдвигов, характеризующихся трансформацией меж- и внутрисистемных связей, улучшением обменных процессов, повышением работоспособности. Адаптация к неблагоприятным воздействиям разного характера, осуществляемая за счет поэтапного привыкания физическим нагрузкам используется в медицине как средство лечения и профилактики различных, в том числе кожных заболеваний.

Учитывая универсальность физической тренировки, ее возможность мобилизующего воздействия на сингенетические механизмы и несомненную терапевтическую ценность, применение методик восстановительного лечения и профилактики кожных заболеваний с включением ЛФК обоснованно и эффективно. Данные методики содержат необходимо минимальную лекарственную терапию, а так же обязательное выполнение равномерно распределенного в течение дня комплекса физических упражнений. Необходимая лекарственная терапия включает в себя набор индивидуально подобранных антигистаминных препаратов и наружных средств, а также поливитаминных комплексов. Больным псориазом дополнительно назначают ультра-фиолетовое облучение.

Комплекс физических упражнений включает в себя: проводимую до завтрака утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ), в течение 15-20 мин., дневное (основное) занятие ЛФК, состоящее из общеразвивающих и дыхательных упражнений, в течение 35-40 мин., а также занятия в вечернее время на эллипсоидном тренажере. Занятия ЛФК проводятся ежедневно на регулярной основе, со щадящей интенсивностью. В процессе тренировки применяются различные упражнения для всех групп мышц, в соответствии с существующими тенденциями в современном здравоохранении. Контроль уровня физической нагрузки осуществляется по пульсу. Для обеспечения оптимального тренирующего эффекта частота сердечных сокращений (ЧСС) в процессе занятий ЛФК должна варьироваться в пределах 65-85% от максимальной. Перед началом занятий обязательна консультация психотерапевта для создания положительной установки на предстоящий двигательный режим. Создание благоприятного эмоционального фона занятия по ЛФК должно обеспечиваться фонограммой музыкальных произведений, различной динамичной направленности. Содержание самостоятельных занятий и УГГ формируется подбором комплексов физических упражнений, с учетом индивидуальных функциональных возможностей больного. Физическая нагрузка в вечернее время задается с использованием

эллипсоидного тренажера, возможен щадящий терренкур 30-45 мин. Рекомендации занимающимся выдаются на руки индивидуально в виде памятки.

В ходе проводимых по данной проблематике исследований были получены следующие результаты. На начальном этапе занятия физкультурой в различном виде и объеме практиковали менее трети больных, но при этом средний уровень физических возможностей независимо от нозологии был выше среднего ($0,793 \pm 0,03$). Относительно небольшой процент занимающихся физическими упражнениями не был обусловлен причинами, связанными с заболеванием, а носил, скорее всего, психологический характер из-за сформированного среди больных стереотипа болезни, при котором необходимо ограничение двигательной активности, а также недостаточной популяризацией среди населения возможностей массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Выполненное комплексное восстановительное лечение с использованием средств ЛФК дало стабильно высокие результаты. Эффективность лечения в виде ремиссии или значительного улучшения было зарегистрировано в среднем у 73,0% больных, в том числе у больных псориазом 76,4% больных, экземой – 71,5% больных и атопическим дерматитом – 62,0% больных, что более чем в два раза превышает подобные исходы терапии у больных с традиционным лечением [5, с. 20]. Применение методик комплексного восстановительного лечения значительно улучшает вторичную профилактику и профилактику рецидивов кожных заболеваний, при этом самостоятельных занятия физическими упражнениями увеличили длительность ремиссии в полтора раза, и достигла 16 мес., уменьшилась тяжесть рецидивов у 2/3 больных.

Подводя итоги, хочется вернуться к вопросам, на которые нам предстояло ответить. Физическая культура, безусловно, является отличным средством, которое положительно сказывается на лечении дерматологических болезней. Причем применяются не только физические упражнения, но и массаж, гигиена, которые также являются средствами физической культуры.

Список литературы

1. Батурин А.Е., Каменский Д.А. Характер мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов различных профилей / А.Е. Батурин, Д.А. Каменский // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник статей Международной научно-практической конференции (23 октября 2017 г., г. Казань). – Уфа: АЭТЕРНА, 2017. – С. 26-31.

2. Каменский Д.А., Батулин А.Е. Исследование мотивации к занятиям физической культурой у студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова / Д.А. Каменский, А.Е. Батулин // Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Оренбург, 26 октября 2017). – Стерлитамак: АМИ, 2017. – С. 163-167.

3. Дубровский В.И. Лечебный массаж : учебник / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : МЕДпресс-информ, 2009. – 384 с. : ил.

4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М.: Гума-нит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.: ил.

5. Елькин В.Д. Комплексное восстановительное лечение и профилактика рецидивов у больных хроническими неинфекционными дерматозами с использованием лечебной физической культуры: автореф. дис. ... док. мед. наук / Елькин Владимир Дмитриевич – Пермь, 2005. – 24 с.