



Дата

Миротворцы нашего двора

5 СОЦИАЛЬНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

Реабилитация

Вы умеете ходить? Садиться на стул? Вставать с него? Большинству подобные вопросы покажутся бредом, но... Почему-то в толпе взгляд невольно задерживается на человеке, который идет легко и грациозно. Он скользит по миру, будто на него совсем иначе действует закон гравитации. И почему же остальная масса людей выглядит не так? Неужели законы притяжения не для всех писаны и кого-то собственный вес к земле не тянет? Ответы на эти вопросы мы нашли в реабилитационном центре ГУВД по Алтайскому краю, который находится в поселке Мост-Иша.



какое-то направление, неправильно понял указание доктора в своей больнице, и уж тем более - из-за неразборчивого почерка.

ДВОЙКА ЗА ВСТАВАНИЕ, ТРОЙКА ЗА ЛЕЖАНИЕ

- У нас особая лечебная физкультура, - с гордостью делится Иванников. - Прежде чем обучать инструкторов ЛФК, мы объяснили преподавателям учебного заведения, специалист какого направления нам нужен. Вель учений очень много. Можно давать статистическую гимнастику, которая описана в любом учебнике, ушу, цигун или йогу. Мы не противники всего этого. Но подобные занятия предназначены для среднестатистического человека. В центре же разработали спецкурс: лечебную гимнастику, основанную на постизометрической релаксации. Такого точно нет нигде в России. Это физические упражнения, направленные на растяжение и расслабление определенных мышц, которые сочетаются с дыхательными практиками. Более того, наши специалисты проводят групповую постизометрическую релаксацию. То есть еще на этапе диагностики пациентов разделяют на группы в соответствии с проблемными зонами, скажем, поясничного или шейного отдела позвоночника, на которые и делает акцент инструктор. Самое главное, что мы не привязываем к себе пациентов, наоборот, они могут продолжать заниматься восстановлением своего здоровья дома.

Люди, поначалу под опеку профессора, очень хотят вернуться в центр хотя бы раз в год. Один из пациентов назвал это "прививкой правильного образа жизни". Четырнадцатидневного курса хват

КАРТА ЛЕГЕНД ЕСТЬ У КАЖДОГО

Медики считают дело не в том, чтобы обходить один из главных законов физики, а в том, чтобы правильно по нему жить. Шестидесят пять процентов заболеваний человека связаны с опорно-двигательным аппаратом, поэтому в центре реабилитации медико-санитарной части ГУВД по Алтайскому краю сделан акцент именно на этом направлении. Тем более что начальник центра доктор медицинских наук, профессор подполковник внутренней службы Евгений Иванников одним из первых в России получил диплом по восстановительной медицине и владеет пятью видами специализации: физио-, рефлекс-, мануальная терапия, неврология и ЛФК.

- Мы единственный в России центр реабилитации, в котором существует комплексный подход к восстановлению опорно-двигательного аппарата на основе биомеханики, - рассказывает Евгений Анатольевич. - Осмотр пациента занимает полтора-два часа, только после этого назначается физиопроцедуры.

Центр действительно богатый по возможностям, так что по необходимости могут назначить хоть электрофорез, хоть лазер. Однако к чудесам техники здесь подходят взвешенно. Растяжение и напряжение мышц с помощью приборов применяют, строго следуя законам биомеханики. Начальник центра регулярно делится опытом со своими коллегами.

- В традиционной или восстановительной медицине все основано на ассоциативных связях, - рассказывает профессор. - Ведь существует множество методов диагностики: по ушам, по глазам, по носу, по слюнистой, по язычку, по зубам, по небу, по стопам, по рукам, по позвоночному столбу, по силе... И это далеко не все. Поэтому нужен комплексный подход. Допустим, у кого-то заболел желудок, но проявилось это не на ладони, а на ушной раковине. Почему так? Оказывается, все зависит от того, какой у человека конституционный тип. Аналогично и в иглоукалывании. Когда я в свое время учился у тибетского ламы, он заставил меня выучить названия 760 точек на старомонгольском языке и переводы, даже несмотря на то, что моя первичная специальность была связана с иглотерапией. Я спросил: "Зачем? Я знаю об энергетике этих точек, о каналах, уровнях, пересходах". Он сказал: "Перестань! Учи! Ты ничего не знаешь. Вот смотри: данная точка называется "Друшья". Почему так называется, с чем связано? Семь ручьев - это вода, а вода на что может повлиять? На огонь. Значит, ее надо использовать, когда у человека внутренний жар. И так за каждой точкой своя философия, своя легенда. Зная их, ты знаешь, как лечить. А наше тело - карта легенд".

В Мост-Ише специалисты смогли объединить вековые традиции и новые технологии. Работа с пациентом ведется напрямую. Специально для этого в центр проведен Интернет, уже сейчас проходит онлайн-конференция между докторами медицинских учреждений, перевод и консультации устраивают по особо сложным пациентам. А кроме того, создано общую базу данных, в которой будут собраны все истории болезни. Благодаря чему не должно возникнуть проблем, если вдруг пациент забуд

Жизнь по закону физики

тает, чтобы вспомнить, насколько приятно действительно чувствовать свое тело, ощущать, как работают мышцы, как косточки и суставы встают на свои места, причем происходит все естественно, а не благодаря грубому воздействию.

Конечно же, находясь в командировке, когда каждый час расписан, невозможно было позволить себе полный курс, но отказаться от удовольствия пообывать хотя бы на одном занятии мы не могли.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Прекрасно оборудованный зал произвел впечатление балетного: зеркала во всю стену, стаянок, шведская стенка, а еще множество приспособлений - коврики, ремни, валики, стулья. Зеркала пужны, чтобы, выполняя задание, пациент видел, что происходит с его телом. Это помогает добиться идеального движения: фиксируется отражение - начинает работать и мышечная, и зрительная память, после чего можно быть уверенным, что дома упражнение будет выполняться правильно и человек сам себе не навредит.

Наш инструктор Любовь Зямина для начала предлагает нам сесть на стулья. Мы подключаемся на них, ожидая лекции. Затем же еще нас могли попросить присесть? Но оказывается, это уже начало занятия, и Любовь Романовна подробно рассказывает, какие ошибки мы сделали, выполняя столь простое и привычное движение, а главное, как пагуб-

но это влияет на весь организм. Сколько же раз за день мы, сами того не подозревая, издеваемся над нашим позвоночником! Когда нас просят подняться со стула, встаем предельно осторожно, пытаемся сохранить осанку, хотя с трудом представляем себе, как можно неправильно встать. Но и здесь оказываемся двоечниками. Предложение лечь вызывает панику, ибо уже совершенно неясно, как это делается.

На самом деле правил не много и выполнять их совсем не трудно, но как постоянно помнить обо всем этом? Специалисты утверждают, что за 14 дней занятий здесь новые привычки вытесняют старые. Человек снова перестает обращать внимание на то, как он встает или садится, но делает все уже правильно и с минимальными нагрузками.

Однако у нас всего сорок минут, и мы торопимся познаться с уникальным курсом. И вот странно: движения, которые нам предлагают сделать, кажутся элементарными и несложными, но прелательски начинают дрожать мышцы, из зафиксированной позы выходить с чувством здоровой усталости. Потом несколько правильных вдохов-выдохов - и снова организм полон сил. Мы не заметили, как занятие подошло к концу, а вот состояние изменилось.

ВРАЧИ ЗАБОТЯТСЯ ОБ... ИМИДЖЕ

Учитывая, какими выходят сотрудники милиции после занятий, понимаешь, что заботятся здесь не только о здоровье милиционеров, но и об их... имидже. Ведь когда позвоночник выпрямляется, куда-то исчезает животик, расправляются плечи, поднимается голова, и вот перед вами уже совсем другой человек, настоящий добрый молодец. В этом центре - как в сказке про Золотого Петушка, только там приходилось в котлы кипящие прыгать, а тут - в бочки да ванны. Местные лекари могут предложить много: ванны с гидромассажем, традиционный массаж с ароматическими маслами, целебные аппликации из грязи озера Горького и много-много полезных сборов из алтайских трав в виде ванн и ингаляций. Еще одна уникальная процедура - фитобочка "Прасковья" из трехсотлетнего кедра. Ее омолаживающий и оздоравливающий эффект широко известен, поэтому пациенты приезжают сюда со всей страны.

О том, какая здесь природа, сложно промолчать - центр находится в березовой роще на склоне ледяной Катюни и теплой Иши. И совсем рядом Тавдинские пещеры, водо-



Показалось или нет, что воздух стал более прозрачным, а может, взгляд более ясным, или раскрывалась грудная клетка и легкие радуются кислороду? А наши коллеги, не ходившие с нами, удивлялись: "Что с нами сделали эти чародей? Крылышки приделали? Вы же порхаете!" Надо же, оказывается, заметно, а всегда представлялось, что ощущение полета - это про то, что внутри...

Прощаясь, инструктор настоятельно советовала соблюдать ортопедические правила и ортопедический режим и особое внимание уделять... мебели.

Очень важно, чтобы столы и стулья были подобраны по росту. У нас ведь не только взрослые, но и детские группы есть, и уже в таком раннем возрасте наблюдается и нарушение осанки, и сколиоз. А когда грудная клетка плохо развита, дети чаще болеют ОРЗ. Многие спящим долго сидят за компьютером и "зарабатывают" деформацию грудной клетки. Хотелось бы через газету обратиться к родителям, чтобы они больше внимания уделяли своим чадам, обращали внимание на то, как те сидят. Скажем, стул должен быть таким, чтобы ноги ребенка стояли на поверхности пола, а руки при этом лежали на столе на уровне груди. Когда они едят или делают уроки, надо, чтобы сидели ровненько, ноги не подворачивали, не перекрещивали, так как возникает деформация. Знаете, как говорят китайцы: насколько подвижен мой позвоночник, столько мне и лет.

над Пильно, уникальные озера Ая, Телеское и Манжерокское. Кстати, для особо отважных организуют сплавы по алтайским речкам, причем уровень подберут в зависимости от степени подготовки.

Первого декабря открывается новый лечебный корпус центра реабилитации, оснащенный самым современным медицинским оборудованием. На церемонии гостям расскажут об основных лечебно-профилактических направлениях, связанных с нарушениями и заболеваниями сердечно-сосудистой, костно-мышечной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, а также с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Теперь у сотрудников милиции еще больше поводов приехать на восстановление именно сюда. Тем более что кроме всевозможных процедур здесь есть универсальная спортивная площадка для волейбола и футбола, столы для настольного тенниса, тренажерный зал, зимой - каток и лыжные трассы, а еще русская баня и рыбалка.

Начальник центра не устает повторять о важности именно профилактики: "Если за рубежом думают за год до болезни, то у нас - за день до смерти. Пора менять такие установки".

Ольга РЕБРОВА
Фото Владислава ГАЛЕНКО
и Владимира АНТРОПОВА
Москва - Алтайский край - Москва