НОВЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СЛАБОСТИ МЫШЦ ГЛУБОКОЙ СТАБИЛИЗАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ПОЗВОНОЧНИКА У ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТЕОПОРОТИЧЕСКИЕ КОМПРЕССИОННЫЕ ПЕРЕЛОМЫ ПОЗВОНКОВ

Макарова Е.В., Марченкова Л.А., Еремушкин М.А., Стяжкина Е.М., Чесникова Е.И.

ФГБУ «НМИЦ реабилитации и курортологии» Минздрава России, Москва

АКТУАЛЬНОСТЬ: физическая реабилитация, нацеленная на тренировку мышечного корсета, представляется эффективной мерой повышения силы мышц спины и качества жизни у пациентов с остеопатическими (ОП) переломами позвонков (ПП).

ЦЕЛЬ: оценить влияние комплекса физической реабилитации на силу мышц спины у пациентов с ОП и ПП.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ: в исследование были включены мужчины и женщины 40–80 лет, поступившие на медицинскую реабилитацию по поводу ОП ПП. Пациенты были разделены на две группы методом простой рандомизации в соотношении 2:1. Группа вмешательства (№1) получала интенсивный курс реабилитации, включавший:

1) тренировку мышц спины (Back Therapy Center, DrWolff, Германия) №10;

2) сенсомоторную тренировку (КОБС, Physiomed, Германия) №10;

3) кинезогайдотерапию в бассейне, №15;

4) лечебную физкультуру по методике Гориневской-Древинг, №10. Группа контроля (№2) получала только лечебную физкультуру по методике Гориневской-Древинг. До начала реабилитации всем пациентам было проведено исследование силы глубоких мышц спины на аппарате BackCheck (Dr. Wolff, Германия). Повторное обследование проводилось сразу после реабилитации и через месяц после окончания курса.

РЕЗУЛЬТАТЫ: в исследование было включено 90 человек в возрасте $65,4 \pm 9,1$ лет ($n=60$ группа вмешательства и $n=30$ группа контроля), 6 мужчин и 82 женщины. После курса реабилитации показатели мышечной силы значительно улучшились. В разгибателях спины (РС) $\Delta +5,8 \pm 10,3$ кг, в сгибателях спины (СС) $\Delta +4,2 \pm 6,4$ кг, в левых боковых сгибателях (ЛБС) $\Delta +4,8 \pm 7,2$ кг, в правых боковых сгибателях (ПБС) $\Delta +4,6 \pm 4,8$ кг ($p=0,000$). Наибольший прогресс зарегистрирован в СС, где показатели составили $+6,5 \pm 57,5\%$ выше рекомендованных ($p=0,000$). Дефицит силы РС значительно уменьшился ($p=0,000$), но не достиг рекомендованных значений ($-15,8 \pm 25,8\%$). Через месяц после курса реабилитации показатели оставались выше исходных результатов, в сравнении с показателями через 3 недели тренировок снижение мышечной силы не было достоверным ($p>0,05$). При исследовании через месяц после курса реабилитации в группе вмешательства в сравнении с группой контроля сила всех исследуемых мышц была выше ($p<0,01$), а дефицит мышечной силы меньше для РС ($p=0,05$) и СС ($p=0,001$).

ВЫВОДЫ: комплекс физической реабилитации, нацеленный на тренировку мышц спины и координации, способствует эффективному приросту мышечной силы и восполнению дефицита силы мышц у пациентов, перенесших ОП ПП. Достигнутый результат сохраняется как минимум в течение месяца после окончания реабилитационного курса.