

У второй группы больных (42%) улучшение наступило в середине курса лечения. К концу лечения улучшилось состояние больных 94% и только у 6% детей оно осталось без изменений.

В контрольной группе эффект был значительно ниже: в середине курса лечения лишь у 27-30% детей отмечалось значительное улучшение, а к концу курса у 70% - улучшение.

В 30% случаев не наблюдалось положительной динамики. Наилучший эффект получен у детей принимавших в комплексном лечении морские ванны, пелофонотерапию в сочетании с ингаляциями и промыванием лакун небных миндалин.

В борьбе с хроническим тонзиллитом на первый план выступают профилактические мероприятия. Среди мер профилактики развития хронического тонзиллита и его рецидива на первое место должны быть поставлены различные закаливающие процедуры, занятие физической культурой, УФ-облучения, курортно-климатические факторы, правильный режим, рациональное питание, назначение витаминов, препаратов железа, кальция и др.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

Хвасько Л.Н., Карпишевич Л.Ф.

Филиал «Санаторий «Радон» ОАО «Белагроздравница»

Боли в нижней части спины (БНС) в настоящее время широко распространенная патология, а в развитых странах, по данным экспертов ВОЗ, их распространенность достигает размеров эпидемии, что в большинстве случаев связано с возрастающими нагрузками на человека. Связь БНС выявляется с такими факторами, как пол и возраст, осанка, мышечная сила, подвижность и нагрузка на позвоночник. В проведенных исследованиях в Швеции спинальные боли среди лиц в возрасте 35-40 лет установлено, что 66,3% населения в данной популяции отмечают у себя БНС, причем показатель среди женщин был значительно выше, чем среди мужчин. Вследствие болей в спине

теряется значительное количество рабочих дней, т.е. это люди в периоде активной трудовой деятельности. Поэтому данная проблема имеет большое социально экономическое значение и подлежит детальному изучению по рекомендации ВОЗ в рамках «Декады костей и суставов». Клинико-экспериментальные исследования способствуют возрастанию и совершенствованию технических возможностей современной бальнео-физиотерапии, направленной восстановительной терапии в разработке методов лечения больных остеохондрозом позвоночника.

В последние годы широко используется нордическая ходьба, которая изначально пропагандировалась как метод избавления от лишнего веса. По сравнению с обычной ходьбой она более энергозатратная. Согласно исследованиям британского национального института во время этой ходьбы женщины тратят на 18% калорий больше, а мужчины на 21%.

Впервые эту ходьбу с палками стали использовать в 1940 году финские лыжники, чтобы поддерживать спортивную форму летом. Однако позже выяснилось, что она полезна не только спортсменам, но и всем людям – как здоровым, так и больным. Особенно этот вид спорта показан пожилым людям, как правило, отягощенным самыми разными болезнями, так как фактически не имеет противопоказаний. Ходьба с палками позволяет эффективно и рационально тренировать мышцы. Если при обычной ходьбе нагружаются только ноги, то при нордической работает верхняя группа мышц - мышцы плечевого пояса, спины, шеи, брюшной пресс. В это время позвоночник отдыхает – нагрузка с него переходит на палки. Она позволяет также разгрузить суставы ног, снижая амортизационную нагрузку. Этот вид ходьбы показан для тех, кто страдает артрозом, перенес травмы ног, остеохондрозом позвоночника. Она показана для людей с заболеваниями легких – способствует их хорошей тренировке и вентиляции в условиях соснового лесного воздуха, организм обеспечивается лучшим транспортом кислорода.

Палки для нордической (скандинавской) ходьбы легкие, их производят из алюминия, углепластика и других композитных материалов. Нордические палки короче лыжных, они имеют сменный наконечник для хождения по грунтовым дорогам, по льду или снегу, по асфальту. Очень важно правильно подобрать

длину палок, если они будут не по размеру, то могут вызвать боли в спине или в коленях, спровоцировать ухудшение осанки. Длину палок определяют по формуле: рост человека умножаем на 0,68. Приобрести лучше выдвижные телескопические палки, меняющие длину. Такие палки подойдут по росту сразу всем членам семьи. Кроме палок для занятий скандинавской ходьбой нужны удобные кроссовки. Техника ходьбы с палками не сложная – правая нога идет одновременно с левой рукой, а левая - с правой. Движения при такой ходьбе более интенсивные, при отталкивании палки упираются в землю под углом 45°. Чем сильнее замах руками, тем шире шаг и больше нагрузка на палки, и наоборот. Чтобы поддержать хорошую форму достаточно заниматься 2-3 раза в неделю по 30-40 минут. В зимнее время полезно совмещать ходьбу на скандинавских палках с лыжными прогулками в разные дни. При комплексном лечении болезней опорно-двигательного профиля, увлекаясь модной ходьбой нельзя забывать о прогулках быстрым шагом вполне вписывающегося в программу здорового образа жизни. Главное понять, что наше здоровье в наших руках.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД МОНТЕКАТИНИ-ТЕРМЕ

Черняк С.И.

УО «Гродненский государственный медицинский
университет», Гродно

Открытие целебных вод в Монтекатини-Терме (Тоскана, Италия) относят к эпохе Римской империи, а точные сведения об использовании минеральных вод к XV веку (трактат Уголино Каччини "De Balneorum Italiae proprietatibus, 1417 г.). В 1773 г. начались первые сооружения каналов термальной воды. На современных основах исследования вод Монтекатини проводили в конце XIX, начале XX века такие учёные как Savi, Fedele, Grocco, Casciani, Queirolo, Lotti, Scalabrino. На сегодняшний день по водам Монтекатини имеется богатейшая клиническая и экспериментальная документация благодаря работам Frugoni,