

## **курортная реабилитация у спортсменов, в том числе и инвалидов с проблемами в ортопедии и при посттравматических состояниях**

Доктор медицины, академик МАКУ

Владимир Фридман

Уникальные возможности природных факторов курортной зоны Мертвого моря, таких как солнце региона, вода и грязи Мертвого моря, особенности воздуха с высоким содержанием солей брома, всемирно признаны в научном мире. Они также пользуются огромной популярностью среди всех слоёв населения земного шара для лечения и реабилитации в различных областях медицины, включая дерматологию, ортопедию, пульмонологию, нейропсихологию, лечение заболеваний половой сферы у мужчин и женщин, (не имеющих противопоказаний для пребывания на курорте), в том числе и у спортсменов и спортсменов-инвалидов.

Но, к сожалению, высокий лечебно-реабилитационный потенциал курорта *в рамках спортивной медицины* используется недостаточно. Возможно, это происходит из-за недостаточной информированности спортивного руководства и спортивной общественности России об уникальных качествах курортной зоны Мертвого моря в Израиле.

Только курортной зоне Мертвого моря присущи следующие климатические характеристики и лечебные факторы: здесь особый вид ультрафиолетового излучения (*солнце* направляет к земле жесткий (вредный) и мягкий (лечебный) ультрафиолет в одном луче). Возможность потребления мягкого УФ резко снижена за счет повреждающего действия жесткого. В курортной зоне Мертвого моря за счет испарения воды Мертвого моря, содержащей до 43% солей всей таблицы Менделеева, при высокой температуре в воздухе образуется колпак из микрокристаллов солей. Луч солнца, несущий оба вида УФ, попадает на кристалл соли, жесткая часть спектра отражается обратно, а мягкая, не преломляясь, достигает поверхности земли. Только в этом месте земного шара образовался природный блок для жесткого УФ, что дает уникальную возможность получения большей дозы мягкого (лечебного) УФ, применяемого при лечении кожных заболеваний.

Несмотря на то, что клиника ПАУЛА расположена в центре оазиса гостиничного комплекса Эйн Бокек, воздух здесь, как и во всём районе Мертвого моря, является пустынным. Этот воздух обладает мощными лечебными свойствами: *он особенно чистый, с пониженной влажностью, содержание в воздухе аллергенов минимально, а насыщение всеми микроэлементами таблицы Менделеева гораздо выше, чем, в любом другом уголке мира*. Пульмонологи мира не зря называют его "постоянно действующей лечебной ингаляцией".

Кроме того, чрезвычайно важно учесть, что курортная зона Мертвого моря находится на глубине 417 метров ниже уровня мирового океана, и здесь действуют все физические факторы, соответствующие этой глубине. То есть повышенное барометрическое давление воздушного столба и повышенное парциальное давление кислорода, что невероятно важно при лечении легочной патологии, и является сопутствующим лечебным фактором для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Чрезвычайно важно упомянуть о высоком содержании в воздухе солей природного брома, благодаря постоянному испарению воды из Мертвого моря. Статистики утверждают, что концентрация этих солей в воздухе курорта в 10 раз выше, чем в Москве, что чрезвычайно важно при лечении синдрома хронической усталости.

Вода Мертвого моря – это вещество, которое пока не нашло своего специального названия. Молекул воды в этом веществе относительно немного, до 43% растворенных солей всей таблицы Менделеева, никаких биологических субстратов. Высокая плотность воды создает выталкивающую силу, приближающую организм, погруженный в воду, к состоянию невесомости, что создает расслабление всего мышечного каркаса. А принцип

"осмотического насоса" легко объясняет, как при приёме морских ванн наш организм насыщается микроэлементами (соли калия, натрия, кальция, брома, селена йода и др.). Они растворяются в воде Мёртвого моря, и, таким образом, нормализуется минеральный баланс.

Отдельно обратим внимание еще на одну соль – поваренную. Поваренная соль, без которой, с одной стороны, мы не можем жить, медленно, но верно убивает нас.

Систематический приём избыточного количества соли приводит к увеличению кровяного давления. Чрезмерное потребление соли вызывает болезни сердца и почек, артриты, склерозы, может привести к образованию почечных камней, гипертонии, стать причиной заболеваний глаз и отёка век. Хлорид натрия задерживает в организме воду, запасниками которой служит жировая ткань.

Способов избавиться от хлористого натрия немного и один из них – вода Мертвого моря, в которой содержится около 30 мг поваренной соли. Принимая морские ванны, мы способствуем тому, что соли хлористого натрия покидают наш организм опять-таки по принципу "осмотического насоса".

Не только вода, но и грязи Мертвого моря обладают уникальным целебным воздействием при перечисленных выше видах патологии. По мнению многочисленных авторов, грязи Мертвого моря являются лучшими из известных минеральных грязей за счет самой высокой концентрации микроэлементов и своей микродисперсности, что существенно улучшает их проникающую способность. Необходимо учитывать, что грязи Мертвого моря обладают очень высокой гидрофильностью, поэтому их необоснованное использование с нанесением на большой участок кожи не только не всегда полезен, но нередко и опасен.

В предыдущем описании основных лечебных факторов курортной зоны Мертвого моря, был сделан основной упор на различные группы хронической патологии человека. Значит ли это, что здоровому человеку делать на курорте нечего? Нет, не значит. Очень высок оздоровительный эффект пребывания на курорте. Ниже перечислим только некоторые из них:

- существенное улучшение качества кожных покровов;
- нормализация минерального обмена;
- выведение шлаков из организма;
- очищение дыхательных путей;
- улучшение качества сна;
- снятие психологического напряжения;
- релаксация мышечного каркаса и многое другое.

В настоящее время в Израиле вопрос о росте курортной реабилитации спортсменов-инвалидов очень актуален. Немаловажное значение здесь имеет наличие единственного в мире Мертвого моря. Но, кроме того, медицина Израиля в мировом рейтинге реабилитационной медицины находится в первых рядах. Этим объясняются высочайшие достижения на параолимпийских играх израильских спортсменов.

Израиль, являясь мощным туристическим центром мира, где колоссальное внимание уделяется инфраструктуре, позволяющей людям с ограниченными возможностями беспрепятственно передвигаться по стране, принимает у себя большое количество туристов-колясочников со всего земного шара, и, к сожалению, с постсоветского пространства – лишь единицы.

#### **ортопедическая и посттравматическая реабилитация у спортсменов, в том числе и инвалидов**

Что касается ортопедической и посттравматической реабилитации спортсменов-инвалидов, в стационарной и амбулаторной практике существует большое количество классификаций ортопедической реабилитации (И. Каминский и др.).

В курортной реабилитации подобной классификации пока нами найдено не было. Поэтому мы попытались разделить ортопедические проблемы следующим образом:

1. Общеортопедическая реабилитация:

А. остеохондрозы

Б. артрита-артрозы

В. проблемы мягких тканей опорно-двигательного аппарата

Г. радикулярный синдром

2. Посттравматическая реабилитация.

Исследуемая группа пациентов составила 238 человек (выборка наблюдений была выполнена за 10 лет работы в курортной зоне Мертвого моря). Из них, на момент изучения, 200 человек отношения к спорту не имели (*группа № 1*), 38 человек – действующие спортсмены различных видов спорта и уровней достижений (*группа № 2*).

Из 38 спортсменов – 7 спортсменов-инвалидов: 3 человека без одной нижней конечности и 4 человека без верхней конечности или ее инвалидизирующей травмы, (*группа № 3*).

В реабилитации ортопедической и посттравматической патологии широко использовались следующие методы лечения:

разнообразный комплекс лечебных массажей, индивидуально подобранная физиотерапия, грязелечение, индивидуально подобранная рефлексотерапия, гидромассажная и кислородно-жемчужные ванны, ГЛОСС (хивомат) – терапия, ударно-волновая терапия, при самостоятельном использовании морских ванн или ЛФК в воде Мертвого моря под руководством инструктора, прием солнечных ванн по схемам, назначенным лечащим врачом.

Период лечения – весенне-летне-осенний (с мая до ноября). Продолжительность лечения от 2 до 3 недель. Курс лечения каждого пациента – 10-12 процедурных дней.

Продолжительность лечения в один процедурный день – не более 3 часов. Возраст пациентов в изучаемых группах колебался:

	Группа 1	Группа 2	Группа 3
18 – 25	34	22	4
26 – 50	41	15	3
Старше 51	125	0	0

Все пациенты не имели противопоказаний для лечения в курортной зоне Мертвого моря.

Результативность лечения оценивалась по следующим показателям:

- улучшение общего самочувствия;
- улучшение двигательной активности, в том числе объема движений;
- исчезновение или существенное снижение болевого синдрома.

*В группе №1:*

- существенное улучшение показателей 128 человек 64%
- умеренное улучшение показателей 44 человека 22 %
- отсутствие эффекта 28 человек 14%

*В группе № 2:*

- существенное улучшение показателей 31 человек 83.8%
- умеренное улучшение показателей 6 человек 16.2%

*В группе № 3:*

- существенное улучшение показателей 7 человек 100%

Очевидно, что делать обоснованные выводы при данном объеме материала преждевременно, но факты остаются неоспоримыми:

- санаторный этап лечения у спортсменов-инвалидов при наличии ортопедической патологии и посттравматической реабилитации – настоятельно рекомендован;
- санаторный этап лечения у спортсменов-инвалидов существенно улучшает как общее состояние, так и двигательную активность;

*– санаторный этап лечения у спортсменов-инвалидов выглядит более эффективным, чем в других группах исследуемых.*

Таким образом, очевидна целесообразность использования особенностей курортной зоны Мертвого моря для ортопедической и посттравматической реабилитации у *спортсменов-инвалидов*.