

ОСТЕОПАТИЧНІ ТЕХНІКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВІЙ ТРАВМІ

- **Р.О. Єрохов**, магістр, «фізична терапія, ерго терапія» ФТЕ 227 (5 курс)
- *Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, м.Київ*

Черепно-мозкова травма (ЧМТ) — це фізичне ушкодження тканини головного мозку, яке призводить до тимчасового або постійного порушення функціонування головного мозку.

До причин ЧМТ належать:

- падіння (особливо в людей літнього віку та маленьких дітей)
- автомобільні аварії й інші дорожньо-транспортні пригоди (наприклад, аварії за участю велосипедистів, пішоходів)
- умисні тілесні ушкодження
- заняття спортом (наприклад, струс головного мозку, пов'язаний зі спортивною діяльністю)

Травма голови є причиною структурних змін, які можуть бути макро- або мікроскопічними залежно від механізму травмування та сили завданого ураження. Пацієнти з менш тяжкими травмами можуть не мати макроскопічних структурних уражень. Клінічні прояви можуть істотно відрізнятися за ступенем тяжкості та наслідками.

Допомога остеопатії у лікуванні та реабілітації після травм полягає саме в тому, щоб простежити взаємозв'язок між травмою та симптомом, між втручанням у роботу організму та наслідками цього втручання. У процесі відновлення організму після свіжої травми, паралельно із необхідними традиційними методами, остеопатія допомагає комплексно налагодити роботу організму.

Остеопатія стимулює та значно прискорює природне відновлення за рахунок мобілізації сил організму, відновлення правильного кровопостачання, мікрорухомостей, іннервації та еластичності пошкоджених тканин.

Остеопатичне лікування після травм також є ефективним при всіляких контузіях і травмах голови. Остеопатія у період реабілітації дозволяє уникнути виникнення головного болю, запаморочень та інших патологічних змін у головному мозку, які завжди супроводжують черепно-мозкову травму будь-якого походження.

При струсі головного мозку порушується положення кісток черепа (щодо один одного), блокується рух у швах черепа та внутрішніх тканинах. Все це може призвести до:

- хронічного головного болю протягом усього життя;
- порушення орієнтації у просторі;
- проблем зі слухом та зором;
- підвищеної стомлюваності;
- погіршення короткострокової пам'яті.

UDC 613+61:304

SIX POINTS OF HEALTH

- **I. A. Eltsov**, Director of the Rehabilitation Department at the fitness club "Siberian Fit"

In this article, I want to talk about our understanding of health. Unfortunately, a vast majority of humanity is unaware of our body's capacity for self-healing. All the processes in our body are so well orchestrated that we are not even aware of how precise they are! Whenever there is an imbalance, the hormonal system strives to maintain homeostasis.

Due to ignorance and lack of knowledge, humanity finds itself in the clutches of enormous monopolies and drug dependencies: tasty food, various conveniences that simplify life, and laziness. When a person becomes addicted, they fall into the trap of money-hungry industries, various weight-loss products, plastic surgeries, and so on.

Humans end up chasing their happiness endlessly. I believe that instilling discipline in terms of nutrition and physical activity should begin from childhood; otherwise, ignorance and laziness will enslave us.

As a physical education teacher and a licensed chiropractor, I understand how our body works. People often face the common goal and numerous unattainable tasks related to weight loss. Various attempts to shed excess weight fail because there is no concrete and properly formulated strategic goal. This immediately attracts numerous leeches, so-called psychologists, trainers, coordinators who are ready to help us. It seems there is nothing wrong with it when a specialist provides certain services. The problem lies in the fact that a huge number of people try to offload responsibility and burden onto the specialist.

So, to begin with, it is necessary to understand the root cause of your excess weight. I believe that justifications will follow, such as lack of time, feeling tired (it has been proven that a person engaged in sports has much more energy reserves than an ordinary office worker). The main causes of fatigue are physical inactivity, disruption of circadian rhythms, and erratic eating habits. Implementing beneficial habits is essential; otherwise, you might as well not start the weight loss process if you are not ready to give up something and make sacrifices!