

Составляющие здоровья человека

В организме условно все функциональные изменения организма можно разделить на структурные, химические, энергетические (С. Smith, G. Goodheart, J. Shaffer):

А) **структурные** (механические - укорочение или расслабление связок, мышц, фасций, ограничение или увеличение подвижности органа, позвоночного двигательного сегмента, сустава конечности),

Б) **химические** - химические реакции, позволяющие расщепить и усвоить пищу, выработать энергию, обеспечить передачу афферентного и эфферентного потока информации между периферией и центральными структурами,

В) **энергетические**. Наиболее выраженным представителем являются электромагнитные изменения - обеспечение разности заряда между различными структурами, для обеспечения реакции организма на внешние и внутренние раздражители в виде двигательной, эмоциональной, гормональной и других видов реакции, позволяющей произвести сокращения различных структур для выполнения различных движений внутри организма и самого организма в пространстве. Скорость реактивности организма и обеспечивает оптимальность его существования.

2. ГИГИЕНА ПОЗ И ДВИЖЕНИЙ ВРАЧА - МАНУАЛЬНОГО ТЕРАПЕВТА

Мануальная терапия является специфической деятельностью врача. Специфика состоит в том, что врачу необходимо не только проводить движение тела пациента, имеющего определенный вес, но и преодолевать активное и пассивное сопротивление его тканей при выполнении движения. Поэтому врач должен прилагать определенное физическое усилие для преодоления этого сопротивления и получения желаемого эффекта.

Обучаясь специфическим приемам обследования или лечения, врач основное внимание уделяет правильности выполнения приема. Он использует различные позы и движения, чаще неоптимальные для своего позвоночника, достигая необходимого результата.

В последующем происходит формирование и закрепление у врача неоптимального двигательного стереотипа. В процессе постоянного повторения закрепление неоптимальных двигательных поз и движений может явиться причиной функционального перенапряжения мышц и повышенной утомляемости врача. Данное функциональное перенапряжение появляется потому, что смещение относительно друг друга частей тела больного, имеющего определенный вес, требует большого физического усилия, кроме того, работа мануального терапевта, в связи со сложностью проведения приемов, требует вовлечения большого числа мышц. Типичные проявления физического перенапряжения у врача проявляются в виде быстрого развития усталости и локальных перегрузок определенных групп мышц с болевыми ощущениями.

Визуальная диагностика неоптимальности статики и динамики у 100 врачей — мануальных терапевтов, имеющих стаж работы 5-10 лет и не обученных гигиене поз и движений, позволила выявить характерные особенности формирования патобиомеханических изменений.

1. Неоптимальная статика в виде остановленного падения вперед и в сторону (86%).
2. Гиперлордосколиоз грудопоясничного перехода с формированием укорочения пояснично-подвздошных мышц (73%), квадратных мышц поясницы (68%).
3. Гипокифосколиоз грудного отдела позвоночника с укорочением малой грудной мышцы справа и мышцы, поднимающей лопатку, а также верхней порции трапецевидной мышцы слева (48%). Поэтому важной задачей является формирование оптимального двигательного