

Март 2019

В Перми прошел мастер-класс по ЛФК для пациентов с болезнью Бехтерева

23 марта 2019 в Перми состоялся мастер-класс по ЛФК для специалистов по медицинской реабилитации, тренеров фитнес-центров и пациентов с болезнью Бехтерева. Занятие организовано Обществом взаимопомощи при болезни Бехтерева совместно с Министерством здравоохранения Пермского края при поддержке Фонда президентских грантов. Участниками мастер-класса в Перми стали более 50 тренеров и 41 пациент.

Анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева) – это хроническое воспалительное заболевание, характеризующееся поражением крестцово-подвздошных суставов и/или позвоночника с прогрессирующим ограничением движений. Двигательная активность – основа правильного образа жизни пациента, которая значительно помогает поддерживать организм, сохраняя объем движения в позвоночнике и суставах. Ежедневное выполнение основного комплекса упражнений ЛФК помогает наращивать силу мышц, увеличивать их гибкость, а регулярное выполнение дыхательных упражнения благотворно влияет на общее состояние организма. Благодаря специальному курсу ЛФК, разработанному для тренеров, методистов и реабилитологов, пациенты в крупных городах смогут заниматься в обычных фитнес-центрах и спортивных залах под наблюдением подготовленных специалистов, не опасаясь ухудшения состояния, чтобы продлить активную жизнь.

В ходе мастер-класса в пермском центре здоровья Green Line специалисты по медицинской реабилитации посетили семинар, где получили более полное представление о специфике ЛФК для пациентов с ревматическими заболеваниями. Пациенты в это время общались с главным внештатным специалистом ревматологом Пермского края – Натальей Григориади, которая также приняла участие в подготовке мастер-класса. Президент Международной ассоциации психологов и врачей Мария Макаренко обсудила с участниками тему психологической поддержки при анкилозирующем спондилите. По мнению пациентов, принимавших участие в осеннем Форуме, вопрос психологической поддержки очень актуален, в том числе для достижения понимания и поддержки членов семьи. После этого пациенты смогли задать вопросы экспертам, в том числе представителям МРОБОИ «Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева», основанное такими же пациентами.

Практической частью программы мастер-класса по ЛФК стало совместное двухчасовое занятие пациентов и специалистов по медицинской реабилитации, которое повел ведущий методист по лечебной физкультуре ФГБНУ НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой Сергей Кузяков врач-реабилитолог, заведующий ОМР ГБУЗ "ГП "22 ДЗМ" Валерий Васильев. Всего в мастер-классе приняли участие около 100 человек, из них 41 пациент и более 50 инструкторов фитнес-клубов и специалистов по медицинской реабилитации Пермского края.

«К сожалению, анкилозирующий спондилит, как правило, диагностируют на поздней стадии, чаще всего – у людей молодых, стремящихся сохранить активность как можно дольше. Сочетание медицинской терапии, специальной ЛФК и правильного отношения к своему

здоровью помогает пациентам дольше сохранять активный образ жизни и трудоспособность. Поэтому, на мой взгляд, замечательно, что сегодня предпринимаются шаги, чтобы сделать ЛФК более доступной всем пациентам», – отметила Наталья Григориади, главный внештатный специалист-ревматолог Пермского края.

Алексей Ситало, Президент МРОБОИ «Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева» отметил: «Школа для пациентов с болезнью Бехтерева впервые заработала в 2014 году, и с тех пор она завоевала признание во многих регионах России. Сейчас мы делаем основной акцент на активном продвижении ЛФК как основного немедикаментозного метода поддержания наших пациентов в ремиссии. Более того, мы ставим своей целью вовлечь как можно больше тренеров фитнес-центров, спортивных центров. Для наших пациентов это доступность физической активности под наблюдением обученных тренеров, а для центров – возможность расширить круг своих посетителей».

Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева

Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева создано в 2012 году в Москве и на сегодняшний день образовало 21 региональное отделение. Цель деятельности Общества – повышение качества жизни пациентов с анкилозирующим спондилитом и другими ревматическими заболеваниями. В сотрудничестве с ФГБНУ «НИ Институтом ревматологии им. В.А. Насоновой» РАМН, при поддержке партнерских компаний и организаций реализует программы:

- «Школа для пациентов» - информирование об особенностях заболевания и его лечении
- «Ранняя диагностика» - развитие онлайн инструментов ранней самодиагностики и диагностики
- «Личный кабинет» - создание инновационного приложения для пациентов и врачей
- «Активная жизнь» - продвижение специального курса ЛФК
- «Научные исследования» - участие в российских исследованиях, изучение международных методик