

Апрель 2019

**Мастер-класс по ЛФК для пациентов с болезнью Бехтерева в Новосибирске:
беречь сердце и двигаться больше**

6 апреля 2019 в Новосибирске прошел мастер-класс по ЛФК для специалистов по медицинской реабилитации, тренеров фитнес-центров и пациентов с болезнью Бехтерева. Занятие организовано Обществом взаимопомощи при болезни Бехтерева при поддержке Министерства здравоохранения Новосибирской области. Участниками мастер-класса стали около 30 тренеров, врачей-реабилитологов и 50 пациентов.

Программа мастер-класса в новосибирском клубе FITNESS PROJECT состояла из двух блоков. Встречу с пациентами провели Максим Королёв, главный внештатный специалист-ревматолог Новосибирской области, и Лариса Богодерова, заведующая ревматологическим отделением ГБУЗ НСО «ГНОКБ». Теоретическое занятие с тренерами провели Сергей Кузяков, ведущий методист по лечебной физкультуре ФГБНУ НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой, и Валерий Васильев, врач-реабилитолог, заведующий ОМР ГБУЗ «ГП «22 ДЗМ».

На встрече с пациентами Лариса Богодерова рассказала об изменении подходов к диагностике и маршрутизации пациентов с ревматологическими заболеваниями в регионе. Максим Королёв основное внимание уделил теме профилактики риска сердечно-сосудистых заболеваний у ревматологических пациентов. Отвечая на вопросы участников мастер-класса о том, почему не все ревматологи обращают внимание на сердечно-сосудистую систему, он отметил, что благодаря современным исследованиям уровень знаний о болезни Бехтерева постоянно растет. Например, длительное время анкилозирующий спондилит не выделяли как отдельное заболевание, до середины XX века его считали преимущественно мужским, а еще несколько лет назад на диагностирование болезни Бехтерева требовалось значительно больше времени. Поэтому он рекомендовал задавать вопросы своим врачам, соблюдать их рекомендации и внимательно следить за своим состоянием.

Активность и доступная физическая активность – также одно из условий, которое помогает пациентам с болезнью Бехтерева и другими ревматическими заболеваниями сохранять подвижность суставов и продлевать ремиссию. О том, какие виды активности и упражнения доступны пациентам в спортивных центрах и фитнес-клубах шла речь на мастер-классе Сергея Кузякова и Валерия Васильева для тренеров и врачей-реабилитологов, полученные знания они также смогли отработать на практике.

Теперь, когда в Новосибирске работают еще 30 тренеров, владеющих специальной методикой ЛФК, у пациентов с ревматологическими заболеваниями появляется больше возможностей постоянно заниматься под наблюдением опытных специалистов. Все тренеры – участники мастер-класса получили сертификаты, свидетельствующие об изучении специального курса ЛФК.

«Подобное обучение, которое проводит Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева, например, в моей практике мануального терапевта дает плюсы. Я на занятии по ЛФК второй

раз и обязательно буду сотрудничать в будущем», - поделился мнением Давид Креба, ГБУЗНСО «ГГВ №3», Новосибирск.

Завершился мастер-класс совместным практическим занятием пациентов и тренеров. Пациенты на практике отрабатывали упражнения, чтобы в дальнейшем выполнять их самостоятельно, с помощью видеокурса Сергея Кузякова, или в спортивном центре с тренером. Некоторым пациентам, чьи движения из-за изменений в суставах уже значительно ограничены, ведущие мастер-класса помогли подобрать доступный им комплекс.

Алексей Ситало, Президент МРОБОИ «Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева», искренне поблагодарил спортивный клуб FITNESS PROJECT за предоставленную площадку, ревматологов региона – за экспертную поддержку, Михаила Сидорова и активистов Новосибирского отделения Общества – за помощь в организации занятия. Он подчеркнул, что *на данный момент Общество делает акцент на продвижении ЛФК как основного немедикаментозного метода поддержания наших пациентов в ремиссии. «Мы стремимся вовлекать как можно больше тренеров фитнес-центров и спортивных центров, чтобы у пациентов с анкилозирующим спондилитом всегда был доступ к взаимодействию с квалифицированными тренерами. Встреча на территории спортивного клуба – наглядный пример и для пациентов, и для тренеров, что совместная успешная работа возможна».*

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*