



Движение — лучшее лечение

Малоподвижный, равно как и наполненный неправильной активностью, образ жизни отражается на позвоночнике и суставах. Травмы и гиподинамия напоминают о себе болью. Руководитель центра силовой кинезитерапии «Кук & Кук» Игорь Иванович Кук знает, как снова почувствовать себя сильным.

? Игорь Иванович, что такое кинезитерапия?

— Этот термин был придуман для известного ещё с древних времён способа лечения движением. Практически каждый народ практиковал физические упражнения в лечебных целях. Сейчас кинезитерапия — это современная лечебная физкультура, которая подразумевает использование отягощений и силовых упражнений для реабилитации. Силовые виды спорта с развитием бодибилдинга и распространением тренажёрных залов получили качественный толчок в совершенствовании методов тренировок. Дозирование нагрузки достигло высокой точности, появились новые многофункциональные тренажёры.

? Кто изобрёл этот метод?

— Наиболее ценный вклад, по нашему мнению, внесли научные коллективы Пермского медицинского института в 1960–1970-х годах, разработки В. И. Диккуля, С. М. Бубновского в конце XX века, а также Российского государственного медицинского университета им. Н. И. Пирогова совместно с Российским геронтологическим научно-клиническим центром и нашего центра в начале 2000-х годов. Сегодня силовая кинезитерапия — это мощнейший инструмент в руках опытного врача.

? Кому может помочь кинезитерапия?

— Силовая кинезитерапия используется в основном для лечения хронических неинфекционных заболеваний опорно-двигательного аппарата и не-

которых аутоиммунных системных заболеваний (ревматоидный полиартрит, болезнь Бехтерева) — всего более 40 позиций. Возраст пациентов почти не имеет значения, есть лишь ограничение для детей младше 10 лет. Физическое состояние тоже не слишком влияет на возможность лечения: лишь бы пациент мог самостоятельно передвигаться, а уж доступную нагрузку можно обеспечить.

? Есть ли противопоказания к занятиям кинезитерапией?

— Это инфекционные, генетические и психиатрические заболевания, онкология, острые состояния, исключающие двигательную активность, некоторые необратимые органические изменения, когда физические нагрузки могут спровоцировать осложнения. В некоторых случаях мы просто бессильны помочь. Радует, что противопоказаний не очень много и они не слишком часто встречаются.

? Когда пациент начинает чувствовать улучшение?

— Срок, за который можно достичь серьёзного улучшения, обычно не превышает трёх-шести месяцев. Первичный эффект часто ощущается уже к концу первого месяца. Но первый результат краткосрочен и, если его не поддерживать, быстро исчезнет.

? В вашем центре определены сроки основного лечения?

— Организму необходима достаточная физическая нагрузка просто для

того, чтобы сохранять здоровье. Если её недостаточно, ухудшение неизбежно. Мало кто занимается профилактикой, поэтому к врачам обращаются уже с острыми болями. В этом случае стоит заниматься хотя бы два-три года. Это позволит не только решить непосредственную проблему, но и создать достаточный запас прочности, чтобы в следующий раз необходимость обращения к нам возникла не скоро.

Обычно мы предлагаем четыре этапа реабилитации по 12 занятий с возможностью продолжать их позже в свободном графике.

? И многие продолжают?

— У нас есть пациенты, которые занимаются без перерывов уже более 10 лет. Этим людям удалось изменить образ жизни и внести заботу о здоровье в повседневное расписание. И не могу сказать, что они раскаиваются в этом или жалеют о потраченных деньгах.



г. Пермь,
шоссе Космонавтов, 166/1,
тел. (342) 243-16-07,
ул. Пушкина, 50,
тел. (342) 243-16-08,
www.kuck-and-kuck.ru