

**РЕАБИЛИТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ МВД ПОСЛЕ ТРАВМ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**REHABILITATION OF MIA EMPLOYEES AFTER INJURIES
WITH THE USE OF MEANS OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE**

Кugno Эдуард Эдуардович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры и спорта*

*Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского
г. Иркутск, Россия*

Kugno Eduard Eduardovich

*Ph. D., associate professor
department of physical culture and sport*

*Irkutsk State Agrarian University named after A. A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia*

Струганов Владислав Сергеевич

студент

Агрономический факультет

*Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского
г. Иркутск, Россия*

Struganov Vladislav Sergeevich

student

Faculty of Agronomy

*Irkutsk State Agrarian University named after A.A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia*

Струганов Сергей Михайлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки*

*Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Struganov Sergey Mikhailovich

*Ph. D., associate professor
department of physical training*

*East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема, связанная с тенденцией повышения уровня травматизма среди сотрудников МВД России в процессе исполнения ими своих служебных обязанностей. Данная ситуация ведет к временному ограничению рабочей деятельности служащих накладывая дополнительную нагрузку на весь коллектив (подразделение, отдел и так далее). В сложившейся ситуации необходима быстрая реабилитация для полного восстановления всех функций организма и двигательных способностей сотрудника. Наиболее эффективным методом восстановления в большинстве случаев после полученных травм является лечебная физическая культура.

тура (ЛФК). Специальная комплексная методика физических упражнений, в рамках ЛФК, помогает быстрее восстановить утраченные функции и вернуть трудоспособность организма.

Abstract. *The article raises an urgent problem related to the trend of increasing the level of injuries among employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the process of performing their official duties. This situation leads to a temporary limitation of the work activities of employees, imposing an additional burden on the entire team (subdivision, department, etc.). In this situation, rapid rehabilitation is necessary to fully restore all body functions and the employee's motor abilities. The most effective method of recovery in most cases after injuries is therapeutic physical culture (exercise therapy). A special complex method of physical exercises, within the framework of exercise therapy, helps to quickly restore lost functions and restore the body's ability to work.*

Ключевые слова: *лечебная физическая культура травма; сотрудник МВД России; физические упражнения; реабилитация; физическая нагрузка; восстановление организма.*

Keywords: *therapeutic physical culture trauma; employee of the Ministry of Internal Affairs of Russia; physical exercises; rehabilitation; physical activity; recovery of the body.*

Сотрудники Министерства внутренних дел (МВД) часто подвергаются большим физическим нагрузкам при исполнении служебных обязанностей. Их профессиональная деятельность в особых случаях носит экстремальный характер и требует проявления разнообразных физических качеств, что может привести к травматизму и вследствие этого к временной нетрудоспособности. Статистика за последние годы показывает на рост числа сотрудников МВД, получивших травмы и ранения при исполнении служебных обязанностей (рис. 1) [1].

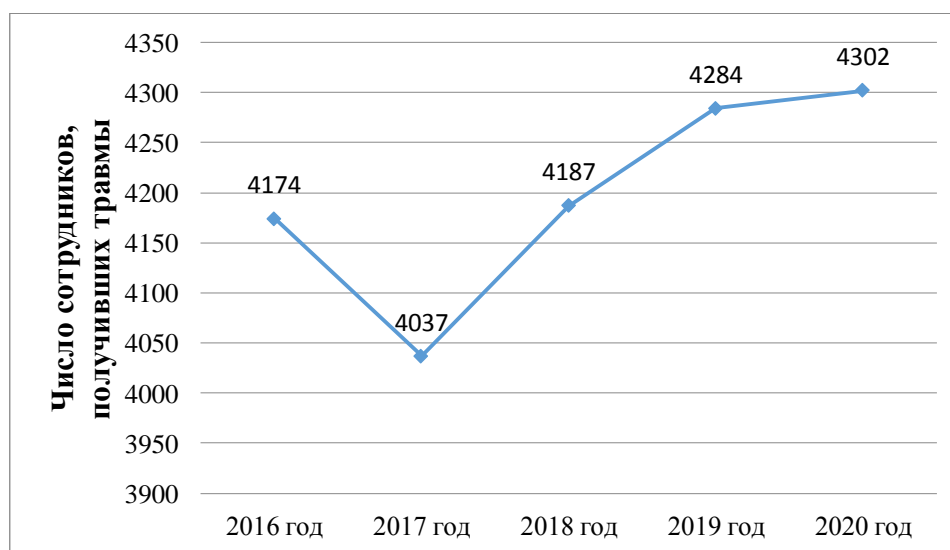


Рис. 1. Травматизм среди сотрудников МВД с 2016 по 2020 годы

Большинство травм приходится на сотрудников патрульно-постовой службы, уголовного розыска, участковой полиции, следствия, управления борьбы с экономическими преступлениями и организованной преступностью.

При травмах наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, дыха-

тельной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. В таких случаях требуется скорейшая реабилитация для дальнейшего успешного несения службы. Сотрудники МВД получают травмы, при которых противопоказаны привычные физические нагрузки. Для этого им показана лечебная физическая культура. Она является одним из наиболее эффективных методов реабилитации и оздоровления организма. Совокупность различных методик и упражнений, индивидуально подобранных, позволяет выздороветь и укрепить организм в целом. Последствия травм проходят намного быстрее, так как организм адаптируется за счет нагрузок, мягких, безвредных, но достаточно интенсивных, и происходит ускорение восстановительных процессов.

Лечебная физическая культура – медицинская дисциплина, в основе которой лежит воздействие на организм человека с помощью комплекса физических упражнений в лечебных, профилактических и реабилитационных целях после заболеваний и травм. Средства физической культуры восстанавливают здоровье, функциональные возможности организма и трудоспособность.

Физические упражнения благотворно действуют на организм. Тонизирующий эффект заключается в стимуляции моторно-висцеральных рефлексов. Усиливается афферентная импульсация проприорецепторов, и в нейронах двигательного анализатора активизируется метаболизм, в результате повышается трофическое влияние центральной нервной системы (ЦНС) на организм в целом [2, с. 28]. При регулярных занятиях физическими упражнениями улучшается функционирование сердечно-сосудистой системы. При мышечной работе увеличивается объем циркулирующей крови (ОЦК), вследствие этого улучшается питание, и как результат сократительная функция миокарда возрастает; активизируется регионарный кровоток, и усиливаются окислительно-восстановительные процессы в миокарде. При систематическом применении физических упражнений повышается адаптация организма к меняющимся условиям внешней среды (в частности, к физическим нагрузкам), возрастает функциональная способность опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и кровообращения. Регулярные тренировки значительно улучшают работоспособность больных. Лечебная физкультура (ЛФК) стимулирует положительное влияние нагрузок на эмоциональную сферу больного [3, с. 143].

Правильно подобранные упражнения ЛФК после травм и перенесенных заболеваний активизируют обменные процессы, и процесс реабилитации проходит более эффективно. Лечебная физкультура основана на биологической потребности организма человека к движению. ЛФК как метод лечения назначается после установления клинического диагноза.

Средства лечебной физкультуры:

- физические упражнения;
- массаж;
- двигательный режим больного в стационаре;
- естественные факторы природы (солнце, воздух, вода);
- трудотерапия и механотерапия.

При составлении комплекса физических упражнений учитывают следующие принципы:

- адекватность нагрузки функциональному состоянию здорового или

больного;

- постепенное увеличение и снижение нагрузки в комплексе упражнений, с максимумом в середине занятия;
- рассеивание физической нагрузки (чередование вовлечения в работу различных мышечных групп).

При назначении ЛФК учитывают основное заболевание, осложнения сопутствующие, пол, возраст и толерантность к физической нагрузке. Наличие болей при выполнении упражнений нарушает нервную регуляцию, изменяет нагрузку и может вызвать скованность движений. При максимальных напряжениях быстро нарастает утомление и кислородное голодание. Отрицательное влияние на организм оказывает задержка дыхания. Принцип рассеивания нагрузки с чередованием различных мышечных групп позволяет подобрать оптимальную нагрузку. Начинают выполнение физических упражнений по принципу от простых к сложным двигательным действиям. Постепенность нарастания физической нагрузки в процессе лечения обеспечивает адекватность тренирующего воздействия.

Чтобы проследить, насколько эффективно влияет лечебная физкультура на восстановление организма, было проведено исследование на базе госпиталя ФКУЗ «МСЧ МВД России по Иркутской области». Под наблюдением находилась группа пациентов с травматическими повреждениями опорно-двигательного аппарата. В исследовании участвовало 20 человек в возрасте 30-45 лет. Среди них были сформированы группы наблюдения:

- экспериментальная группа (10 человек), получавшая консервативное лечение и занятия с инструктором по лечебной физкультуре;
- контрольная группа (10 человек), получавшая только консервативное лечение.

Медицинская реабилитация пациентов требовала особого комплексного подхода. Необходимо было устранить посттравматические отеки конечностей, контрактуры, восстановить мышечную силу. Для экспериментальной группы проводилась лечебная физкультура, которая была направлена на укрепление костей, мышц и суставов, которая осуществлялась в три периода (табл. 1).

Таблица 1

Задачи и методика лечебной гимнастики
в разные периоды реабилитации

№	Период	Задачи ЛФК	Лечебная гимнастика
1	Иммобилизационный	<ul style="list-style-type: none"> – Повышение тонуса организма, – улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем, – стимуляция процессов репарации, – формирование временных компенсаторных движений 	Общеукрепляющие упражнения, изометрическая гимнастика
2	Постиммобилизационный	<ul style="list-style-type: none"> – Восстановление активной подвижности в суставах, – адаптация к возрастающим физическим нагрузкам 	Специальные упражнения в чередовании с дыхательными и общеукрепляющими

По окончании испытательного периода у экспериментальной группы наблюдалось больше положительных результатов по сравнению с контрольной группой (табл. 2). Улучшения наблюдались уже в конце 1-й недели лечения. Отмечалось уменьшение и полное исчезновение болевого синдрома на 5-7 дней раньше, чем у контрольной группы. Также восстановилась мышечная сила, повысилась активность движений в суставах и общих, улучшилось самочувствие, и наблюдался позитивный настрой. У пациентов экспериментальной группы повысилась переносимость нагрузок, что говорит о скорейшем возвращении к трудоспособности.

Таблица 2

**Сравнительный анализ показателей восстановления
в экспериментальной и контрольной группах**

Показатели восстановления	Экспериментальная группа, % (кол-во)	Контрольная группа, % (кол-во)
Снижение болевых ощущений	100% (10)	50% (5)
Увеличение мышечной силы	80% (8)	20% (2)
Увеличение подвижности в суставах	90% (9)	20% (2)
Увеличение объема общих движений	90% (9)	30% (3)
Улучшение общего состояния	90% (9)	30% (3)
Улучшение настроения	70% (7)	20% (2)

Большинство пациентов (9 из 10 человек) экспериментальной группы после курса реабилитации восстановили объём движений в полной мере, в то время как в контрольной сохранялись двигательные ограничения больше чем у половины пациентов. Эффективность комплексного лечения с применением методик лечебной физкультуры составила 90%. С помощью ЛФК восстановилось физическое здоровье пациентов госпиталя МСЧ МВД России г. Иркутска, а также это повлияло на психологическую и социальную реабилитацию.

Таким образом, лечебная физкультура в комплексе реабилитационных мероприятий после травм у сотрудников МВД России достаточно благотворно и эффективно отражается на состоянии их здоровья, способствуя быстрому восстановлению утраченных двигательных функций. Индивидуальный подход к каждому отдельно помогает планировать физические нагрузки с учетом различных заболеваний, травм, физической подготовленности и реакции организма на выполнение физических нагрузок, которые помогают сотрудникам за короткое время восстановиться и вернуться к исполнению своих служебных обязанностей.

Литература

1. *Состояние преступности в Российской Федерации // Министерство внутренних дел Российской Федерации [сайт]. URL: <https://мвд.рф> (дата обращения: 15.09.2022).*
2. *Лечебная гимнастика для лиц с варикозным расширением вен нижних конечностей, осложненным тромбофлебитом подкожных вен / И. Н. Калинина [и др.] // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2010. № 11 (83). С. 25–32.*
3. *Насибуллина Е. Р., Дронина О. А. Роль лечебной физической культуры в лечении*

синдрома хронической усталости // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Материалы региональной конференции (г. Иркутск, 29 ноября 2019 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. С. 141–145.

References

1. *Sostoyanie prestupnosti v Rossiyskoy Federatsii [The state of crime in the Russian Federation]*. Available at: <https://мвд.рф> (accessed: 15.09.2022).
2. Kalinina I. N. et al. *Lechebnaya gimnastika dlya lits s varikoznym rasshireniem ven niznikh konech-nostey, oslozhnennym tromboflebitom podkozhnykh ven [Therapeutic gymnastics for persons with varicose veins of the lower extremities, complicated by thrombophlebitis of subcutaneous veins]*. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina - Physical therapy and sports medicine*, 2010, no. 11 (83), pp. 25-32.
3. Nasibullina E. R., Dronina O. A. *[The role of therapeutic physical culture in the treatment of chronic fatigue syndrome]*. *Fizicheskaya kul'tura i sport v strukture professional'nogo obrazovaniya: retrospektiva, real'nost' i budushchee. Materialy regional'noy konferentsii (g. Irkutsk, 29 noyabrya 2019 g.) [Physical culture and sport in the structure of vocational education: retrospective, reality and the future. Materials of the regional conference (Irkutsk, November 29, 2019)]*. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2019, pp. 141-145. (In Russia).