

Поражения опорно-двигательного аппарата занимают третье место в структуре заболеваемости старшего поколения вслед за сердечно-сосудистой патологией и болезнями дыхательной системы. Происходящие с возрастом изменения костной ткани человека приводят к возникновению остеопороза и остеоартроза. Прогнозируется дальнейший рост распространенности этих заболеваний и, соответственно, их осложнений. Возникающая при этом обездвиженность или ограничение автономной мобильности не только требуют длительного и дорогостоящего лечения, но и приводят к необходимости постоянной посторонней помощи. Все это несет серьезные социально-экономические издержки и увеличивает нагрузку на экономически активную часть населения. Актуальность этой проблемы признана на международном уровне: не случайно Всемирная организация здравоохранения объявила 2000–2010 гг. Декадой костно-суставной патологии.

Около трех тысяч ветеранов Великой Отечественной войны включено в московскую программу по медико-социальной реабилитации больных с костно-суставной патологией, основными нозологическими формами которой в пожилом возрасте являются остеоартроз и остеопороз. Ответственным от Московского государственного медико-стоматологического университета за ее реализацию является Научно-учебно-практический центр "Болезни суставов и позвоночника" МГМСУ, в который на функциональной основе входят кафедра ревматологии ФПДО, лаборатории обменных заболеваний суставов и позвоночника и реабилитации больных с поражением опорно-двигательного аппарата Научно-исследовательского медико-стоматологического института (НИМСИ) МГМСУ. Программа включает в себя образовательную, диагностическую и лечебную составляющие.

В рамках программы внедрена организационно-методическая модель комплексной медико-социальной реабилитации ветеранов с патологией опорно-двигательного аппарата. Ее основа — выявление пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата и относящихся к категории группы риска (заболевания эндокринной системы, предшествующие переломы и т.д.), осуществление диагностических и лечебных мероприятий, обучение на "Школах пациентов" основным аспектам этой патологии и базовым навыкам медико-социальной реабилитации, а также разработка рекомендаций для продолжения программы в амбулаторных и домашних условиях.

Сотрудниками центра проводится первичный отбор по специальной методике для включения пациентов в программу реабилитации. При наличии соответствующих показаний и отсутствии противопоказаний они направляются в кабинет профилактики и лечения остеопороза для проведения рентгеновской костной денситометрии предплечья. При выявлении признаков патологии осуществляется денситометрия бедренных костей и поясничного отдела позвоночника. При необходимости назначается лабораторное обследование для выявления патологии кальций-фосфорного обмена.

С учетом данных обследования больным назначается лечение. **В арсенале врачей имеется широкий спектр лекарственных препаратов, позволяющих эффективно влиять на течение заболевания.** Современная аппаратура, установленная в физиотерапевтических кабинетах центра, позволяет применять новейшие методики лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Широко используются электротерапевтические процедуры: биорезонансная терапия, УВЧ-терапия, Дарсонваль-терапия, низкочастотная электротерапия. Применяется магнитотерапия постоянным и переменным магнитными полями, различные методы механотерапии. Термотерапия представлена инфракрасной сауной. Недавно лечебный арсенал пополнился новыми методиками. Так, начала активно применяться криотерапия (криосауна и аппараты для локального воздействия).

Хорошим целебным эффектом обладают методы бальнеолечения: различные виды лечебных ванн; подводный гидромассаж; лечебные души: циркулярный, Шарко, Виши. Широко используются методы фитотерапии и иглорефлексотерапии.

В арсенале центра — прекрасно оборудованный физкультурный зал. Лечебная физкультура проводится по специально разработанным методикам и направлена на улучшение функционального состояния опорно-двигательной системы, разгрузку суставов и укрепление околоуставных мышц, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия осуществляются индивидуальным и малогрупповым методами в медленном и среднем темпе в положении без статических нагрузок (сидя, лежа). Уровень интенсивности нагрузки контролируется в процессе проведения занятий.

Большое значение придается индивидуальным консультациям методиста и врача ЛФК, на которых пациент получает советы по двигательному режиму, а также рекомендации по комплексу упражнений и нагрузкам в каждом конкретном случае. Лечебная физкультура продолжается и при посещении пациентами комфортного, оснащенного по последнему слову техники плавательного бассейна, в котором также предусмотрены специальные подъемники.

Существенную роль в реабилитации пациентов играет психологическая служба центра. Известно, что потеря или ограничение мобильности является для больных серьезной психологической проблемой. В кабинете психологической разгрузки проводятся групповые занятия и индивидуальные консультации.

Школы для пациентов

Социальные аспекты процесса реабилитации — предмет деятельности "Школы для пациентов с остеопорозом". Групповые занятия с пожилыми пациентами в этих школах проводятся групповым методом (по 10–12 человек) в специально оборудованном кабинете, оснащенном наглядными пособиями, иллюстрационными материалами, экспозицией лекарственных препаратов и продуктов питания, богатых кальцием, технических средств реабилитации. В ходе занятий пациенты обучаются основам безопасности в быту, навыкам выработки правильного стереотипа движений, оптимального обустройства жилого помещения.

Помимо информационно-просветительской работы в указанных школах проводятся и практические занятия с использованием наглядно-предметных методик. Это обеспечивается наличием в центре специальных поручней по пути следования в коридорах, лестничных проемах с дополнительными перилами, контрастного фона края ступенек, специально оборудованных ванных и туалетных комнат.

Социально-психологические аспекты программы реабилитации находят свое отражение в обсуждениях возникающих по ходу занятий вопросов, в ходе которых происходит разбор различных жизненных ситуаций, связанных с остеопорозом и остеоартрозом. У пациентов вырабатываются необходимые психологические установки к выполнению рекомендаций по обследованию, лечению, соблюдению режимов питания, отдыха, двигательной активности. Пожилые люди получают основы знаний, навыков и умений по участию в составлении индивидуальных программ реабилитации, подбору требуемых технических средств реабилитации (костылей, тростей, ходунков, кресел-колясок). Важным подспорьем в овладении навыками реабилитации пациентами является специально подготовленное пособие "Остеопороз: полезные советы".

Учитывая накопленный собственный, а также имеющийся отечественный и международный опыт, планируется существенное расширение образовательных программ для пациентов. С 2007 г. в рамках "Школы для пациентов" сотрудники кафедры гериатрической стоматологии проводят занятия по геронтостоматологии, направленные на профилактику заболеваний зубов и десен, разбираются проблемы ухода за зубными протезами. Идет подготовительная работа к проведению школ по таким социально-значимым заболеваниям, как сахарный диабет и артериальная гипертензия.

За первые пять лет реализации программы помощь была оказана около 3000 пациентам. **Как показывает опыт проведенной работы, программа очень полезна для пациентов.** Кроме того, она приносит и определенный экономический эффект, связанный с предупреждением переломов при остеопорозе и предотвращением прогрессирования заболевания. Очевидно, что использование программно-целевого подхода в организации работы с пожилыми пациентами в различных учреждениях здравоохранения и социального обслуживания по аналогии с описанной моделью будет способствовать

продлению активной жизнедеятельности старшего поколения.

Обучение медицинского персонала

Образовательная часть программы с учетом рекомендаций ВОЗ по проведению Декады костно-суставной патологии предусматривает и обучение медиков. Для врачебного персонала Социально-реабилитационного центра ветеранов войн и Вооруженных Сил и Московского дома ветеранов войн и Вооруженных Сил сотрудниками кафедры ревматологии ФПДО МГМСУ проводились циклы тематического усовершенствования "Диагностика и лечение болезней суставов" и "Современные возможности диагностики, лечения и мониторинга остеопороза". Для последипломного образования среднего медицинского персонала кафедрой ревматологии ФПДО была подготовлена программа цикла тематического усовершенствования "Основы сестринского дела при заболеваниях опорно-двигательного аппарата", адаптированная к потребностям учреждений социального обслуживания.

Для совершенствования дополнительного профессионального образования медицинского персонала учреждений социального обслуживания Москвы в МГМСУ были разработаны, прошли процедуру утверждения и внедрены программы циклов тематического усовершенствования "Социально-значимые проблемы медицины" для врачей и "Социально-значимые вопросы медицины" для среднего медицинского персонала. Данные циклы проводятся с 2007 г. в рамках проходящих ежемесячно на базе Социально-реабилитационного центра школ практического врача и старшей медицинской сестры. При этом предусматривается непрерывное многолетнее обучение медицинского персонала. На школах совершенствуются знания по основным социально-значимым заболеваниям (в том числе и заболеваниям опорно-двигательного аппарата).

Результаты внедрения программы были представлены на двух московских городских научно-учебно-практических конференциях (сопредседатели оргкомитета — руководитель Департамента социальной защиты населения Москвы В.А. Петросян и президент МГМСУ, академик РАМН Н.Д. Ющук), которые прошли в 2008–2009 гг. на базе Социально-реабилитационного центра ветеранов войн и Вооруженных Сил и на круглом столе по итогам реализации программы, организованном Московским домом ветеранов войн и Вооруженных Сил в июне 2009 г.

В результате комплексных реабилитационных мероприятий у пациентов центра заметно улучшается самочувствие, появляется мотивация к лечению, формируется более активное отношение к состоянию собственного здоровья, что в конечном итоге приводит к улучшению качества жизни пожилого человека.

Опыт проведения программы по медико-социальной реабилитации больных с костно-суставной патологией позволяет сделать вывод о необходимости расширения работы в этом направлении и внедрении подобных программ в других социальных и медицинских учреждениях. Это поможет как пациентам, так и медицинским работникам лучше справляться с такими распространенными социально-значимыми заболеваниями, как остеоартроз и остеопороз.

Л.В. Буряк



Проведение "Школы пациентов с остеопорозом"



Проведение "Школы по геронтостоматологии"



Подбор средств опоры пациенту



Выступление проректора по научной работе, профессора И.Ю. Лебедево на круглом столе, организованном Московским домом ветеранов войн и Вооруженных Сил