

Розділ 1

КОРОТКА ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Використання фізичних вправ як засобу лікування та профілактики різних захворювань застосовувалося ще на ранніх стадіях існування людства. Вже в давні часи для підвищення рівня здоров'я використовували різні фізичні вправи, лазню, масаж, гідропроцедури, діету, клімат тощо.

Перші рукописи (2–3 тис. років до н. е.) з інформацією про лікувальний вплив рухів знайдено в Китаї. У книзі “*Song-fou*” докладно описуються активні й пасивні рухи, дихальні вправи і вправи в опорі, що застосовувалися самостійно та разом із масажем при захворюваннях органів дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату. У Давньому Китаї майже в усіх провінціях були лікарсько-гімнастичні школи, де готували лікарів — «таоссе», які володіли методикою лікувальної гімнастики і масажу. Вважають, що профілактична (превентивна) медицина зародилася в Давньому Китаї. Афоризм «Справжнім лікарем є не той, хто лікує захворілого, а той, хто запобігає хворобі» належить китайцям.

Про лікувальну гімнастику згадується й у письмових знахідках в Індії. У священних індуських книгах Веди (1800 років до н. е.) описано застосування дихальних вправ, пасивних рухів, масажу при захворюваннях внутрішніх органів, захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату. Індійські лікарі визнавали єдність фізичних і психічних функцій організму, взаємозв'язок свідомості та волі з роботою м'язів, серця, легень, шлунка й інших органів, і це увійшло у релігійно-філософське вчення йогів.

Особливо високого розвитку досягла лікувальна гімнастика у Давньому Римі, де вона розглядалася як обов'язковий компонент лікування і профілактики різних захворювань.

До збірника Орибаса, написаного у 360 р. до н. е., входили всі матеріали того часу з лікувальної гімнастики і масажу.

Видатний лікар Гіппократ (460–377 рр. до н. е.) неабияку роль у лікуванні захворювань відводив фізичним вправам; вказував, що їх слід застосовувати суто індивідуально. У своїх роботах він докладно описав дію фізичних вправ і методику їх застосування при захворюваннях серця, легень, шлунково-кишкового тракту, ендокринних порушеннях, хірургічній патології.

Інший відомий лікар Давнього Риму К. Гален (131–201 рр. до н. е.) також широко застосовував фізичні вправи в лікуванні хворих. Він виклав методику лікувальної гімнастики у поєднанні з масажем при захворюваннях і травмах м'язової та кісткової систем, при порушеннях обміну речовин, статевій слабкості та ін., крім того, вперше запровадив працетерапію. У книзі «Мистецтво повертати здоров'я» К. Гален писав: «Тисячі й тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ».

На жаль, у зв'язку із загальним занепадом природознавчих наук, у наступних сторіччях відомостей про застосування фізичних вправ у лікарській практиці немає.

Досвід лікувального і профілактичного застосування рухів був поглиблений у XI ст. геніальним лікарем і вченим Абу-Алі-Ібн-Сіна (Авіценна, 980–1037 рр. н. е.). Він теоретично обґрунтував доцільність прийому сонячних і повітряних ванн, значення режиму харчування і фізичних вправ для людей різного віку; докладно описав методику застосування гімнастичних і прикладних вправ, масажу, гідропроцедур і лазні при лікуванні травм і захворювань різних органів і систем, а також із профілактичною метою.

Серед численних праць епохи Відродження слід відзначити трактат італійського вченого Меркуріаліса «Мистецтво гімнастики», в якому автор розглядав фізичні вправи як важливий розділ медицини і поділяв гімнастику на три види: справжню (лікувальну), військову і несправжню (атлетичну). Меркуріаліс поглибив уявлення про лікувальну дію масажу, описав нові прийоми.

У XVIII ст. почали більше уваги приділяти лікуванню рухами, виникла лікувальна гімнастика.

У двотомнику з ортопедії, який побачив світ у 1771 р., докладно висвітлено питання, що стосуються гімнастичних вправ, масажу, водолікування, дієти. У 1780 р. надруковано твір французького лікаря Ж. Тіссо «Лікарська гімнастика, або тренування людських органів за законами фізіології, гігієни і терапії», в якому описані методики застосування фізичних вправ і масажу при захворюваннях серцево-судинної системи, органів травлення і дихання, опорно-рухового апарату. Ж. Тіссо належить відомий вислів: «Рух як такий здатний

своєю дією замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не здатні замінити дію руху».

У Німеччині на початку XVIII ст. Гофман видав посібник «Механотерапія», в якому виклав основи застосування тілесних вправ, масажу і водних процедур для лікування різних захворювань.

У Росії фізичні вправи з лікувальною метою почали застосовувати у XVI–XVII ст. У російських посібниках для лікарів того часу є поради з використання рухів у поєднанні з масажем, тепловими процедурами (парова лазня) при травмах опорно-рухового апарату. Наприкінці XVIII ст. багато вчених і громадських діячів (М. В. Ломоносов, А. П. Протасов, С. Г. Зибелін та ін.) у своїх роботах обґрунтовували застосування фізичних вправ не тільки з клінічних, а також з гігієнічних і фізіологічних позицій. Вони відводили неабияку роль фізичним вправам у підвищенні рівня здоров'я підростаючого покоління. У цьому зв'язку цікаво пригадати виступи в Академії наук (1764) першого російського академіка анатома А. П. Протасова «Про фізичне виховання дітей» і «Про необхідність руху для збереження здоров'я».

Один із основоположників російської терапевтичної школи і військової гігієни М. Я. Мудров надавав великого значення фізичним вправам і трудовим процесам у лікуванні та профілактиці хвороб. До прихильників цього напрямку належав також М. І. Пирогов, який рекомендував застосовувати спеціальні вправи у комплексному лікуванні хворих із вогнепальними ушкодженнями.

На початку XIX ст. з'являється шведська система лікувальної гімнастики П. Лінга, зміст якої полягав у лікуванні захворювань, переважно опорно-рухового апарату, за допомогою строго обмежених, дозованих рухів. У 1813 р. П. Лінг заснував у Стокгольмі перший у Європі інститут гімнастики і масажу, де готували педагогів із фізичного виховання та медиків-керівників із лікувальної гімнастики.

Система лікувальної гімнастики Лінга за локальним, вузько біологічним, одноманітним характером рухів, нехтування природними вправами спорту й ігор, особливо при лікуванні дітей, зазнала ґрунтовної критики з боку П. Ф. Лесгафта (1837–1909) — засновника наукової системи фізичного виховання та динамічної анатомії.

Незважаючи на недоліки, система П. Лінга сприяла розповсюдженню застосування фізичних вправ і масажу з лікувальною метою у багатьох країнах і виникненню нових систем лікувальної гімнастики. Так, лікар Г. Цандер (1857) запропонував механотерапію, яка, на його думку, дозволяє більш точно локалізувати і дозувати рухи. Розробкою механотерапії займалися Крукенберг, Каро та ін. Було запропоновано багато пристроїв для виконання фізичних вправ і вібраційного масажу.

Згодом швед Т. Бранд (1864) розробив методику лікування гінекологічних хворих за допомогою лікувальної гімнастики і масажу, а німець Єртел (1881) для лікування серцево-судинних захворювань — метод ходьби по гористій місцевості (теренкур), швейцарський лікар Френкель (1889) склав комплекси компенсаторної гімнастики для лікування

атаксії, паралічів, парезів та інших захворювань нервової системи.

Наприкінці XIX ст. наукова думка та практичні дії вчених Росії випереджали зарубіжних колег у галузі лікувальної гімнастики.

У 1854 р. на святковому зібранні Київського університету з фундаментальною доповіддю «Про значення гімнастики у житті людини і народів» виступив учень М. І. Пирогова професор Х. Я. Гюббенет; у 1865 р. вийшла газета, присвячена питанням лікувальної гімнастики; у 1870 р. у Петербурзі засновано перше в Європі лікувально-гімнастичне товариство.

У 1870 р. в медико-хірургічній академії Петербурга Г. Г. Бенезе захистив першу докторську дисертацію з лікувальної фізкультури «Рациональна гімнастика як засіб зберігати здоров'я і зцілювати деякі хронічні хвороби».

У 1877 р. у Петербурзі створено перший у Росії центр відновного лікування поранених із застосуванням гімнастики, масажу, механотерапії й інших засобів.

У 1888 р. у Москві відкрито масажно-гімнастичний інститут і започатковано курси масажу, в 1890 р. в Петербурзі — лікарсько-механічний інститут, а в Одесі Ф. Гребнером — інститут механотерапії і лікувальної гімнастики. Цим закладам належить неабияка роль у поширенні лікувальної гімнастики та масажу в країні. Майже в усіх великих містах Росії було відкрито «лікувально-гімнастичні заклади» для лікування амбулаторних хворих за допомогою фізичних вправ, масажу, фізіотерапії.

Приват-доцент Військово-медичної академії І. В. Заблудовський у своїх численних роботах і дисертації «Матеріали до питання дії масажу на здорових людей» (1882) науково обґрунтував вплив масажу на організм, систематизував його прийоми, розробив показання і протипоказання до застосування масажу, у тому числі й у спорті.

У 1887 р. у Петербурзькому інституті підвищення кваліфікації лікарів відкрився курс, а згодом кафедра фізичних методів лікування та нелікарської терапії, яку очолив всесвітньо відомий учений проф. В. А. Штанге.

Видатний російський хірург П. І. Д'яконов уперше у світі запровадив методику ранніх рухів і раннього піднімання після операцій (1896).

На початку XX ст. у Росії працювала велика кількість кабінетів лікувальної гімнастики, масажу, механотерапії, ігрових майданчиків, доріжок для теренкуру, купалень (басейнів) тощо. Фізичні вправи і масаж почали застосовуватися у лікувальному процесі на курортах одеських лиманів, а також на курортах Сак, Друскінінкай, Абас-Туман та ін.

Велике значення в обґрунтуванні загальних положень щодо використання засобів і методів фізичної культури у відновному лікуванні мають роботи лікарів Харківського медико-механічного інституту М. І. Ситенка, А. Н. Геймановича, В. Д. Чакліна, Ф. В. Лукашевича та ін. У цих роботах наводилися дані ретельного аналізу результатів лікування понад 3800 хворих із війсьними та промисловими травмами за допомогою фізичних вправ, працетерапії.

Суттєвий внесок у теорію і практику відновних методів лікування зробили український професор В. К. Крамаренко і співпрацівники інституту фізичних методів лікування у м. Севастополі, заснованого земством у 1914 р. У цьому інституті здійснювалося лікування інвалідів Першої світової війни. Професор В. К. Крамаренко підготував «Посібник із масажу і лікувальної гімнастики», який було видано у 1911 р.

У Росії після Першої світової війни починає бурхливо розвиватися реабілітація поранених та інвалідів. Організуються профілакторії для інвалідів війни, а також спеціальні школи для дітей-калік. У деяких госпіталях і лазаретах застосовувалися методи функціонального лікування переломів кісток.

Поширення засобів фізичної культури для лікування і профілактики захворювань, теоретичне та клінічне обґрунтування їх застосування, використання педагогічних і методичних принципів фізичної культури та історичного досвіду застосування фізичних вправ сприяло формуванню нової медичної дисципліни — лікувальної фізичної культури (ЛФК). Цей термін було запропоновано Б. Я. Шимшелевичем (1929). У науковій літературі його використовують замість термінів «лікувальна гімнастика», «кінезитерапія», «ергометрія», «мототерапія» тощо, що визначало переважно вузько біологічну суть дисциплін. У подальшому термін ЛФК набув статусу державного. У медичних інститутах та інститутах фізичної культури почали готувати фахівців за спеціальністю: лікар ЛФК, інструктор ЛФК.

У 1920 р. у Москві відкрився державний інститут фізичних методів лікування і до 1930 р. кількість таких закладів постійно зростала. З ініціативи М. І. Ситенка, який очолював Харківський медико-механічний інститут, у 1921 р. було відкрито перший у країні дитячий ортопедичний профілакторій, де широко застосовувалися фізичні методи лікування.

У 1923 р. почали видавати науково-практичний журнал «Курортное дело», який згодом змінив свою назву на «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры». Професори В. В. Гориневський, І. М. Саркізов-Серазіні, І. А. Богушев є авторами методичних посібників із питань застосування фізичних вправ у лікувальній практиці, які вийшли друком 1923 р. і 1926 р.

У 1929 р. Б. Я. Шимшелевич, В. Н. Мошков, Т. Н. Нікітін створили посібник для лікарів і фахівців із фізичної культури «Лікувальна фізкультура», в якому обґрунтовано методику застосування ЛФК при захворюваннях внутрішніх органів. У 1934 р. за редакцією проф. П. А. Купріянова і проф. В. Д. Добровольського виходить збірник «Лікувальна фізкультура в стаціонарі», в якому подальшого розвитку набуло обґрунтування методик ЛФК у хірургії, при захворюваннях нервової системи і деяких захворюваннях внутрішніх органів, уперше показана роль фізичних вправ у відновленні працездатності хворих.

Після виходу постанови Уряду СРСР про використання фізкультури з метою оздоровлення трудящих (1921), ЛФК, починаючи з 1923 р., була впроваджена на курортах і в санаторіях. Плідно пра-

цюють у санаторно-курортних закладах України медичні працівники: у Слав'янську Т. Р. Нікітін і в Одесі Я. Й. Камінський.

Велика заслуга в розвитку ЛФК належить першому народному комісару охорони здоров'я Радянського Союзу М. О. Семашку (1874–1949). З його ініціативи у 20–30-ті роки минулого століття відкриваються відділення і кабінети ЛФК у фізіотерапевтичних і травматологічних НДІ, кафедри ЛФК в інститутах удосконалення лікарів, у медичних вузах та інститутах фізичної культури, розробляються нові методи застосування ЛФК при захворюваннях і ушкодженнях різних органів та систем. Значно вплинуло на стан ЛФК у країні створення відділень ЛФК у великих науково-дослідних закладах (державний інститут фізіотерапії й ортопедії, інститут швидкої допомоги ім. М. В. Скліфосовського, Московський обласний інститут фізіотерапії і фізіопрофілактики, Петербурзький науково-дослідний інститут акушерства і гінекології, військово-медична академія, Петербурзький науково-дослідний інститут фізкультури та ін.).

Сприяли розвитку ЛФК науково-практичні розробки Я. Й. Камінського, який стояв біля джерел зародження в Одесі науки про застосування фізичних вправ із лікувальною і профілактичною метою. Він займався розробкою методик застосування фізичних вправ при різних захворюваннях, проводив дослідження з вивчення впливу фізичних вправ на організм хворих і впроваджував отримані результати в санаторіях і стаціонарах Одеси й Одеської області. Я. Й. Камінський у своїх працях довів необхідність і доцільність використання засобів фізичної культури у спеціалізованих санаторіях для хворих з легеневою, серцево-судинною, кістково-туберкульозною, неврологічною й іншою патологією. У 1925 р. в м. П'ятигорську на 5-му Всесоюзному науково-організаційному з'їзді з курортної справи вчений виступив із науковою доповіддю «Вплив фізичних вправ в умовах курорту на азотистий обмін», в якій було узагальнено результати багаторічних наукових досліджень із застосування ЛФК на курортах і санаторіях Одеси.

З 1930 р. Я. Й. Камінський, який працював директором Одеської філії Українського НДІ фізкультури, почав викладати курс ЛФК і лікарського контролю в Одеському медичному інституті. У 1932 р. за рішенням Ради професорів Одеського медичного інституту була організована кафедра фізичного виховання, лікувальної фізкультури і лікарського контролю, першим завідувачем якої став Я. Й. Камінський. У 1934 р. за редакцією Я. Й. Камінського вийшли в світ дві збірки науково-практичних праць із застосування ЛФК у комплексному лікуванні захворювань різних органів і систем.

У Київському медичному інституті ім. О. О. Богомольця навчальний курс (цикл) ЛФК, яким керував доцент Л. О. Фінк, було започатковано в 1929 р. на кафедрі фізичного виховання. З 1936 р. курс ЛФК та лікарського контролю очолив професор В. А. Блях. У роки його керівництва циклом лікувальна фізкультура остаточно закріплюється в клініках Києва, набуває розвитку система кабінетів коригувальної гімнастики в лікувальних та загальноосвітніх закладах.

У 1935 р. професором І. М. Саркізовим-Серазіні, який був організатором і керівником першої кафедри ЛФК у Московському інституті фізичної культури, підготовлено перший навчальний посібник із ЛФК для студентів.

У 30-х роках, завдяки відкриттю науково-дослідних інститутів, спеціалізованих кафедр і курсів ЛФК у медичних інститутах та інститутах фізичної культури, розширюються наукові дослідження з вивчення механізмів лікувальної дії фізичних вправ і масажу на організм хворого, розробляються науково-обґрунтовані окремі методики ЛФК при різних захворюваннях і травмах.

Набутий досвід застосування фізичних вправ і масажу в комплексному лікуванні хворих дозволив успішно використовувати їх під час Великої Вітчизняної війни.

Обов'язковою частиною комплексного лікування і реабілітації поранених, хворих та інвалідів була ЛФК. На допомогу практичним працівникам було видано методичні посібники з застосування ЛФК на всіх етапах лікування: у санітарних потягах, госпіталях близького і глибокого тилу, відділеннях і батальйонах видужуючих. Усе це чимало сприяло скороченню термінів лікування, підвищенню його ефективності, високому відсотку відновлення боєздатності й зменшенню випадків інвалідності.

Найбагатший досвід, набутий у роки Великої Вітчизняної війни, дозволив у післявоєнний період значно розширити сферу застосування ЛФК. Її почали широко використовувати в комплексному лікуванні хворих при гіпертонічній хворобі, хронічній коронарній недостатності та інфаркті міокарда, бронхіальній астмі, хронічних неспецифічних захворюваннях легень, тяжких захворюваннях і травмах центральної і периферичної нервової системи, опіковій хворобі, у педіатрії, при захворюваннях і ушкодженнях локомоторного апарату. Інтенсивний розвиток хірургії органів грудної і черевної порожнини, хірургії суглобів, оперативній гінекології, хірургічній стоматології дозволило істотно удосконалити методи ЛФК і розширити показання для їх застосування.

Суттєвий внесок у розвиток ЛФК в Україні, у застосування фізичних вправ і масажу при лікуванні хворих із різною патологією належить учню М. Р. Могеновича проф. О. Ю. Штеренгерцу, який із 1947 р. працював в Одесі. Особливо важливе місце посідають роботи проф. О. Ю. Штеренгерца, присвячені науковому обґрунтуванню і розробці методів ЛФК і масажу та упровадження їх у комплексне лікування хворих на дитячий церебральний параліч.

Значна роль у розвитку ЛФК належить проф. Г. Й. Красносельському, який з 1957 до 1969 рр. керував кафедрою лікарського контролю і ЛФК Київського медичного інституту ім. О. О. Богомольця. Головним науковим напрямком Г. Й. Красносельського було клініко-фізіологічне обґрунтування механізмів лікувальної дії фізичних вправ, застосування ЛФК у клініці внутрішніх хвороб і в хірургії, розробка режимів рухової активності для різних вікових груп. За майже 13-річний період керівництва кафедрою Г. Й. Красносельський науково та методично обґрунтував предмет «Лікарський контроль і лікувальна фізкультура» для медичних вузів Радянського Союзу. Він очолив створене у 1959 р. в Україні науково-методичне товариство з лікарського контролю та ЛФК.

Велику роль в обґрунтуванні механізмів впливу загартовування на організм людини, в розробці оптимальних режимів загартовування, а також комплексного використання фізичних вправ, масажу і природних факторів зовнішнього середовища в терапії різних захворювань відіграли наукові дослідження фахівців (М. Ю. Ахмеджанов, В. В. Клапчук, Т. Г. Лебедева, В. Г. Бокша та ін.) Ялтинського науково-дослідного інституту фізичних методів лікування і медичної кліматології ім. І. М. Сеченова.

Значний внесок у розвиток ЛФК, наукове обґрунтування і розробку методів ЛФК, упровадження ЛФК у комплексне лікування хворих зробили видатні вчені Радянського Союзу В. В. Гориневський, В. М. Мошков, Е. Ф. Древінг, Б. О. Іванівський, В. К. Добровольський, І. М. Саркізов-Серазіні, О. Ф. Каптелін, М. Р. Могенович, С. М. Іванов, С. В. Хрущов, І. Б. Тьомкін, В. О. Єпіфанов, А. В. Чоговадзе, С. М. Попов, В. П. Правосудов та ін. Вагомим є внесок і українських учених. Це В. А. Блях, Г. Й. Красносельський, І. В. Муравов, В. Т. Стівбун, Г. В. Полесья, А. К. Зубенко, О. В. Кочаровська, Г. Л. Апанасенко, В. А. Шаповалова, В. П. Мурза, В. В. Волков (Київ), Л. І. Фінк, В. М. Максимова, Е. М. Клепиков, Д. Л. Котельман, В. Д. Чаклін, М. І. Ситенко (Харків), Я. Й. Камінський, О. Ю. Штеренгерц, М. В. Корабльов, О. К. Дюжев, В. П. Саньков, В. С. Соколовський (Одеса), В. Н. Дзяк, В. В. Клапчук, В. Л. Степанов (Дніпропетровськ), М. Д. Вардіаміаді (Донецьк), В. В. Шигалевський (Луганськ), Т. О. Третилова, В. М. Мухін (Львів) та ін.

Лікувальна фізична культура посідає гідне місце у сучасній медичній науці, відбиваючи її профілактичну спрямованість на усунення спричинених хворобою порушень функцій організму і відновлення професійної повноцінності хворої людини.