# ЛФК при отслоении сетчатки

Физическая культура показала свою эффективность в лечении отслоения сетчатки, и исследование, недавно проведенное в Институте медицинской биологии, позволяет понять особую роль физической культуры (ЛФК) в этом процессе.

Целью данного исследования было оценить эффективность и безопасность занятий физкультурой в качестве одного из методов лечения отслоения сетчатки, а также определить, могут ли определенные виды движений улучшить результаты лечения пациентов. В исследование были включены 45 человек с макулярными дырами или тракционными отслойками сетчатки, которые были случайным образом распределены либо в группу с физическими упражнениями, получающую ЛФК, либо в контрольную группу, не получающую никакого медицинского лечения. Результаты показали, что у пациентов, занимавшихся в группе упражнений, скорость восстановления здоровья была значительно выше, чем в контрольной группе. В частности, оказалось, что у пациентов из группы упражнений после операции нормализовалось зрение в большей степени, чем у пациентов из контрольной группы, что означает, что их заболевание было успешно вылечено.

Кроме того, было обнаружено, что некоторые виды упражнений оказывают особенно положительное влияние на восстановление после операции по поводу отслоения сетчатки. К ним относятся изометрические упражнения, такие как боковые подъемы рук и разгибания ног; упражнения на расширение диапазона движений (ROM), такие как растяжка икроножных мышц и вращение плеч; упражнения на равновесие, включая стояние на одной ноге на поролоне; аэробные упражнения, такие как ходьба на беговой дорожке или эллиптическом тренажере; и функциональные упражнения, такие как переноска предметов с отягощением.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия физической культурой могут играть важную роль в улучшении результатов лечения пациентов, перенесших операцию по поводу отслоения сетчатки. Более того, данное исследование показывает, что концентрация внимания на выполнении определенных видов движений может быть полезной для восстановления после хирургических вмешательств, направленных на лечение этого заболевания. Однако важно отметить, что для полного понимания того, как физические тренировки влияют на дальнейшее восстановление после операций по поводу макулярных дыр или тракционных отслоек, необходимы дополнительные исследования.