

## Здоровье

**Новая кинезиологическая программа «Профилактика заболеваний костно-мышечной системы», введённая руководством ПАО «ММК» совместно с АНО «Центральная клиническая медико-санитарная часть» на промплощадке предприятия, уже облегчила жизнь 90 работникам комбината.**

Александр Маслов – молодой специалист коксохимического производства: пять лет работает люковым батареи коксового цеха. Болей пока не ощущает – разве что иногда после особенно тяжёлой смены спина ноет. Однако, исходя из особенностей профессии, понимает, что именно на спине и позвоночнике держится вся его работа.

– В моей профессии всё делает спина – вся нагрузка на неё приходится: наклоняемся, приседаем, тяжести поднимаем, люки дёргаем, – рассказывает Александр. – По своим старшим товарищам вижу, к чему может привести многолетняя работа люковым.

Поэтому, когда мастер на сменном собрании информировал о начале профилактической программы, решил попробовать: это всё-таки лучше, чем потом лечить уже появившееся заболевание.

– Раз боли у пациента уже появляются, хоть и редко, значит, необходимо проводить правильное консервативное лечение, в основном речь идёт о лечебной гимнастике, – проводит мануально-мышечную диагностику, беседует с Александром специалист по физической реабилитации, заведующая кабинетом ЛФК и массажа нового реабилитационного центра АНО «ЦКМСЧ» Ольга Постолаке. – Если пренебрегать ею, особенно с тяжёлой для позвоночника работой, можно впоследствии получить серьёзное заболевание, которое закончится оперативным вмешательством.

Ольга Васильевна просит пациента вытянуть руки через стороны вверх, нагнуться вперёд, назад и вбок, потом пальпирует мышцы спины и шейно-плечевого пояса и, «нащупав» проблему глазом и руками, готовит тейпы – эластичную хлопчатобумажную пористую ленту, которая клеится на кожу в области патологически изме-

## Тейп – и спина как новенькая!

В будущем году методике тейпирования исполнится уже 50 лет, а в Россию она пришла сравнительно недавно – в 2005 году



© Евгений Рухмалев

нённой мышцы по определённой методике.

Немного истории. Ныне модную систему кинезиотейпирования в 1973 году придумал американский хиропрактик японского происхождения Кензо Касе. Автор методики посредством собирания кожи клейким тейпом после массажа пытался всего лишь поскорее излечить кожу от отёков. Уже потом, когда тейпирование изучало всё более пристально, стало ясно, что оно помогает ещё и при травмах, заболевании внутренних органов, а также способствует более стремительному похудению и даже омоложению.

– «Узор» наклеивания тейпов выбирается исходя из того, как прикрепляется у пациента мышца, насколько она слабая или сильная, – объясняет Ольга Постолаке. – Воздействие проводится на микроскопическом уровне: поддерживая кожу, тейп как бы высвобождает низлежащие слои, в результате быстро-соединительная ткань, кровеносные сосуды, мелкие капилляры начинают работать самостоятельно, высвобождаются нервные окончания. Другими словами, тейпирование помогает ликвидиро-

вать боль, а затем восстановить правильную работу мышц. Чтобы ускорить процесс, назначаю лечебно-восстановительную гимнастику, потому что тейпирование очень «любит» дополнительные физические нагрузки, что ускоряет процесс восстановления.

Несмотря на то, что в будущем году методике тейпирования исполнится уже 50 лет, в Россию она пришла сравнительно недавно – в 2005 году. Но стремительно стала набирать популярность – особенно среди спортсменов и клиентов косметологических салонов. Ольга Постолаке, в анамнезе которой диплом Магнитогорского медицинского колледжа, обучилась этой методике в Челябинском институте физкультуры, на факультете спортивной медицины которого она получила диплом физического реабилитолога. На собеседовании при устройстве в медсанчасть главный врач организации Максим Домашенко в числе прочих задал вопрос, какими методиками, помимо обычного массажа, владеет Ольга Васильевна. Умение накладывать тейпы вызвало наибольший интерес, как оказалось, не зря. С сентября прошлого года, когда с помощью Ольги Постолаке

методика тейпирования стала доступна пациентам, результаты восстановления и реабилитации стали более впечатляющими.

– В реабилитационном центре я работаю в основном с неврологическими, постинсультными пациентами и вижу, как с помощью тейпирования динамика восстановления потрясуще улучшается. С помощью лимфодренажного тейпирования уходят отёки, гематомы рассасываются не через обычные семь-десять дней, а через три-пять...

**Убедившись в высокой эффективности методики, медсанчасть предложила её введение на производственной площадке ММК**

Руководство комбината согласилось провести пробный оздоровительный курс. Программа «Профилактика заболеваний костно-мышечной системы» стартовала в феврале, началась она с коксохимического производства, на котором распространены тяжёлые, в том числе для костно-мышечной системы, профессии. За три месяца – это три так называемые волны – через программу в здравпункт КХП ПАО «ММК» прошли около 90 работников коксохимии.

– Честно скажу: работники относились к тейпированию скептически, – улыбается Ольга Постолаке. – Но в первых рядах ко мне пришли руководители производства – лично убедитесь в эффективности или, наоборот, надуманности действия тейпов. И были приятно удивлены. Многие из тех, кто попробовал на себе действие тейпов, пришли ко мне во второй раз.

Среди тех, кто вновь обратился к Ольге Васильевне, газовщик коксового цеха КХП ПАО «ММК» Юрий Раевский. Ольга Постолаке помнит этого пациента – говорит, уж больно ярко выраженная сутулость привлекла внимание. Отмечает довольно: кифоз стал заметно меньше выражен, при надавливании устойчивость пациента не страдает – значит, тейп действует. Согласен со специалистом и сам Юрий.

– Работая газовщиком девять месяцев, за это время приобрёл некий дискомфорт в пояснице, – рассказывает. – Когда предложили пройти

методику восстановления, решил попробовать и даже удивился: с первых же дней ощутил облегчение, через несколько дней боли вообще прошли. Поэтому решил пройти повторный курс – для профилактики и избавления от сколиоза.

Наклеенный специалистом тейп пациент носит от пяти до семи дней. Важно: именно специалистом, поскольку неправильно размещённый тейп не просто бесполезен – он способен нанести вред здоровью и принести не только боль, но и хронические осложнения. По словам Ольги Постолаке, дисбаланс мышечной системы верхнего плечевого пояса, шейного, поясничного отделов и прочие приобретённые тяжёлой физической работой или, наоборот, сидячим образом жизни нарушения обязательно нуждаются в коррекции.

– Даже в спортзале я вижу и «ушедшие» в плечи шеи, искривлённые плечи, сколиозы и прочее, что приводит не только к эстетическому погрешностям, – говорит Ольга Васильевна. – Клиент пришёл в спортзал за восстановлением, а, качая патологически работающую мышцу, вызывает, напротив, ухудшение состояния, и это происходит повсеместно. Работники ММК, прошедшие действие программы «Профилактика заболеваний костно-мышечной системы», отметили улучшение состояния – вплоть до отказа от обезболивающих препаратов, которые до этого принимали на регулярной основе.

**Усилить действие тейпа можно с помощью физических нагрузок: тейп «любит» и физкультуру, и плаванье, и баню или сауну**

Противопоказания есть: злокачественные новообразования, повреждения наклеиваемом участке кожи, а также индивидуальная непереносимость компонентов клеевой основы. Впрочем, для последнего созданы гипоаллергенные тейпы. Программа обкатана, теперь она проходит оценку Группы социальных программ ПАО «ММК». И если окажется востребованной среди работников предприятия, будет продолжена и распространена на всю промплощадку комбината.

© Рита Давлетшина

## Люди дела

## За прививкой – в сад

**Число заболевших от коронавируса в Челябинской области продолжает снижаться. По данным оперативного штаба, в Магнитогорске за сутки подтверждено 15 новых случаев заболевания COVID-19, из стационара выписан один человек.**

В связи с сохраняющейся эпидситуацией управление Роспотребнадзора по Челябинской области напоминает о необходимости соблюдения социальной дистанции не менее 1,5 метра, в том числе в общественных местах и общественном транспорте. При первых признаках заболевания необходимо своевременно обращаться за медицинской помощью. Также рекомендуется продолжать носить маски и респираторы в общественных местах, пользоваться санитайзерами. И, разумеется, вести здоровый образ жизни.

Добавим, несмотря на отмену обязательной вакцинации, в области продолжается добровольная вакцинация и ревакцинация от коронавируса. В Магнитогорске привиться можно в медицинской организации по месту прикрепления. Запись проводится по телефону 122 и на сайте Госуслуг. Сегодня в Российской Федерации зарегистрированы две вакцины: «Гам-КОВИД-Вак» и «ЭпиВакКорона». Они дают иммунитет к заболеванию.

Также возобновилась выездная вакцинация в Челябинской области в садовых товариществах. В Магнитогорске желающих ждут 17 и 24 июня с 11.00 до 13.00 в СНТ им. Мичурина и СНТ «Метизник». При себе необходимо иметь паспорт, СНИЛС и полис ОМС. На месте заполняется анкета, согласие на вакцинацию, медики вносят информацию в федеральный реестр вакцинированных. Перед процедурой проводится



© Евгений Рухмалев

сбор анамнеза, измерение давления, температуры, сатурации.

В министерстве здравоохранения региона подчеркнули, что вакцинация и своевременная ревакцинация являются единственными по-настоящему действенными мерами профилактики COVID-19. В условиях пандемии ставить прививку необходимо каждые полгода. Это позволит поддерживать напряжённость иммунитета, сохраняя уровень специфической невосприимчивости организма к возбудителю инфекции.

## Дата

## Донорская акция

**Во вторник, 14 июня, мировое донорское общество отметило Всемирный день донора.**

Этот день посвящён людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей, а также работникам службы крови. Дата Всемирного дня донора выбрана не случайно – она приурочена ко дню рождения Карла Ландштейнера – австрийского врача и иммунолога, нобелевского лауреата, открывшего группы крови у человека.

В Магнитогорске акция по сдаче крови, приуроченная к Всемирному дню донора, пройдёт 16 июня. В числе организаторов – благотворительный фонд «Сила веры». Цель акции – привлечение новых участников донорского движения, а также помощь тяжелобольным детям, проходящим лечение от онкологических заболеваний. Сдать кровь магнитогорцы смогут по адресу: **проспект Карла Маркса, 160, на станции переливания крови с 9.00 до 11.00.** Участники акции не только сделают доброе дело, но и получат сувениры на память.

По данным донорского светофора магнитогорского отделения ГБУЗ «Челябинская областная станция переливания крови» на 14 июня, в настоящее время есть большая потребность в донорах резус-положительной и резус-отрицательной первой и третьей групп крови, а также резус-отрицательной четвёртой группы крови.