**Реабилитация сроком в 5 месяцев на аппарате Huber 360 после осуществленной двусторонней резекции дужек позвоночника(ламинэктомии).**

**\*Центр по восстановлению суставов Монте-Карло(Монако)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Текст оригинала | Перевод |
| 0:09 – 0:25 | Madame a été opérée d’une laminectomie en février de cette année. Donc pendant les deux premiers mois de réeducation on l’a laissé un petit peu tranquille. On a juste suivi une cicatrisation de ses tissus musculaires. | В феврале этого года пациентка перенесла операцию по двусторонней резекции дужек позвоночника (ламинэктомию). В ходе первых 2 месяцев реабилитации мы не беспокоили пациентку, просто следовали процессу обычного заживления мышечных тканей. |
| 0:25 – 0:42 | Etona commencé de travailler analytique musculaire et d’assouplissement à deux mois et demi. Le plan de traitement il est de faire une analyse globale de tout son équilibre sagittale de manière sélectionner les parties à travailler. | Мы начали работу по обследованию состояния мышц и придание мышечным связкам эластичности. Это заняло у нас два с половиной месяца. План лечения состоит в том, чтобы провести общее обследование сагиттального равновесия, чтобы затем выявить группы мышц, которые необходимо прорабатывать. |
| 0:43 – 1:01 | Dans un premier exercise sur Huber on va surtout travailler toute la partie neurophysiologique qui va permettre à la patiente et à tout ses muscles de se coordonner de manière à équilibrer son corps et ses muscles dans un instant précis de manière qu’elle se sente la gravité et soit toujours en équilibre. | В нашем первом упражнении на аппарате Huber мы проведём работу по части нейрофизиологии, что позволит пациентке и всем группам ее мышц гармонично взаимодействовать. Это необходимо, чтобы достигнуть равновесия тела и сбалансировать работу мышц, чтобы впоследствии пациентка могла ощущать положение тела в пространстве и всегда умела сохранять равновесие. |
| 1:02 – 1:24 | Premierexerciseesttrèssimple. On fait le travail sans les bras juste pour mettre en charge son sens de gravité et sa place dans tout les axes. Et la patiente doit se placer dans une cible. | Первое упражнение очень простое. Пациентка не должна задействовать руки, чтобы проработать ощущение места тела в пространстве по всем осям. При этом пациентке следует удерживаться в пределах цели ( метки центра). |
| 1:25 – 1:42 | Madameatendance à voirun équilibresagittalquiestunpetitpeuaveclebassinquibasculeenarrièrec’est-à-direenappuisursesdisqueslombaires. Si on prend la classification de Roussouly, c’est plustôt un stade A. | Пациентка склонна к тому, чтобы находить равновесие, отклоняя, при этом, немного назад область таза, то есть, опираясь на поясничные позвонки. Если давать определение по классификации Руссули (специальная классификация степеней искривления позвоночника, прим.пер.), то это скорее стадия А. |
| 1:43 – 1:55 | Je vais essayer de la forcer parce que cela bascule legèrement d’une manière qu’elle redresse un petit peu ses épaules de manière à éviter cette position sur les disques. | Я постараюсь придать пациентке правильное положение тела, потомучто сейчас она немного отклоняется назад, при этом сжимая плечи. Таким образом, мы избежим положения тела, при котором пациентка опирается на поясничные позвонки. |
| 1:56 – 2:09 | Le deuxième exercise c’est exactement la même chose, sauf qu’on va demander à la patiente de suivre la cible. Genoux légèrement fléchis, dos redressé, épaules redressés. | Второе упражнение это повторение первого с тем лишь отличием, что пациентка должна следовать за меткой на экране. Колени немного расслаблены, спина и плечи расправлены. |
| 2:10 – 2:37 | Au niveau de ses abdominaux et de sa souplesse toute sa chaine postérieure on a fait le travail au début. C’est très cohérent maintenant sa musculature après 5 mois on a quasiment récupéré. Maintenant on va integrer ce travail musculaire avec son transverse. | Мы провели работу над мышцами брюшного пресса и группой мышечных связок спины. Теперь выполнение упражнения происходит правильно, после 5 месяцев реабилитации мы почти полностью восстановили пациентку. Сейчас мы пытаемся вовлечь в работу… |
| 2: 38 -2:56 | Dans des chaines cinétiques musculaires notamment sur Huber. Madame a une petite bascule du bassin compensatrice. On voit souvent que son bassin droit est un peu plus relevé avec souvent une attitude de pied à rentrer un petit peu dans un canard. Placez ici… | И поперечные группы мышц с помощью тренажера Huber. У пациентки наблюдается слабое заместительное отклонение тазовой области. Мы видим, что правая часть тазобедренной зоны немного более приподнята, при этом ноги становятся в положение «утки». Подвиньте немного сюда… |
| 2:57 – 4:12 | Unpeuplusspécifiquesurlesspinauxetmultifièduce. On va se positionner sur les un et deux. Voilà encore un petit peu. On va se mettre sur le bouts de doigt, on va se mettre un renforcement dynamique avec les fixes attend le mot plate.On va demander à la patiente de fléchir légèrement les genoux de combrer légèrement, de redresser, de garder toujours le centre de gravitédans le cercle et en même tempsde tirer vers l’arrière, en premier aux paramètres. | Это упражнение имеет определенные особенности в плане разработки спинной группы мышц. Расположимся на позиции 1 и 2. Пальцами на мониторе установим программу на усиление фиксации ног на платформе аппарата. Попросим нашу пациентку расслабить немного колени, выпрямить спину и придерживаться все время центральной отметки, при этом стараясь удерживать спину в выдвинутом немного назад положении, в соответствии с заданными параметрами. |
| 4:13 – 4:42 | Là pareille ce qui important c’est toujours de contrôler la pente et essayer de faire en sorte qu’elle se cambre un petit peu plus qu’elle redresse en arrière et qu’elle fixe ses omoplates. Pardon! Etqu’ellebaisseunpetitpeuses épaules. Ce que je vous dit à l’heure, dès qu’on a appuyé avec les bras tirés on voit son pied droit qui a tendance à toujours rentrer dans l’intérieure parce qu’il y a une bascule du bassin en arrière et elle a la tendance à partir en rétroversion. | То же самое упражнение, здесь самое главное контролировать угол наклона таким образом, чтобы происходило лишь легкое отклонение назад и фиксация положения лопаток. Извините! Также необходимо, чтобы пациентка немного опустила вниз плечи. Заметим, что как только пациентка вытянула руки, правая нога стала уходить вовнутрь, поскольку происходит покачивание таза и эта область склонна к отклонению назад. |
| 4: 43 – 5:12 | Doncpareilleonlecorrigeongardelégèrementledosetonvaserrerici. Puisque on a les jambes légèrement fléchis on peut dire que... avancez un petit peu la tête. Si on a sur une ligne vértical le sacrum les dorsales et la tête on est dans la bonne position, posture | И в этом случае мы также пытаемся это исправить – мы придерживаем спину вот здесь и немного сжимаем вот тут. Поскольку икры немного расслаблены можно сказать, что… придвиньте немного вперед голову. Если крестцовая кость, верхняя часть спины и голова находятся ровно на вертикальной линии, то такое положение тела считается верным. |
| 5:13 – 5:40 | Onvaleverlescoudesonfléchitlesgenouxunpetitpeudansl’arrière. Dans cette position il faut toujours des dèséquilibres elle tient toujours plus à droite qu’à gauche et je fait toujours la correction et on est parti. | Мы поднимем локти, расслабим колени, откинемся немного назад. В этой позиции пациентка все еще не может достичь равновесия, она продолжает придерживаться больше правой нежели левой стороны, и я вынужден ее поправлять. Начали… |
| 5:41 – 5:56 | Leprincipeestlemêmeonaunpeuplussurtrapèzemoyenrhomboïde, on fixe, on corrige le menton, on cambre légèrement ,on contrôle, on reste dans la zone verte. | Принцип тот же, но здесь мы прилагаем больше усилий для разработки средней ромбовидной трапеции. Фиксируем, поправляем подбородок, немного наклоняем спину, контролируем свои движения, необходимо оставаться все время в зеленой зоне. |
| 6:06 – 6:28 | Souvent le fait de travailler fixe sur la plate comme cela on peut regarder un petit peu les coudes on voit que souvent les gens avec des raideurs au niveau des épaules et des cervicales ils ont tendance à rouler les épaules donc on corrige on vient de serrer ici on garde les coudes élevés, toujours cette histoire des pieds, | Часто, находясь в зафиксированном положении на аппарате, можно заметить как люди с негибкими плечами и шейными позвонками меняют позицию плеч. Необходимо это контролировать, сжать немного вот тут и следить за тем , чтобы локти все время были подняты, а ноги зафиксированы в одном положении. |
| 6:29 – 6:46 | Ce que j’aime bien dans cet exercise c’est qu’on demande aux patients d’aller atteindre de suivre le rhythme du plateau et surtout d’essayer de garder le curseur sur la ligne horizontale | В этом упражнении мне нравится то, что пациентам приходится выполнять задание в соответствии с ритмом платформы тренажера, и в частности,полезным моментом является то, что необходимо удерживать курсор на горизонтальной линии. |
| 6:47 – 7:00 | On voit très souvent les patients après deux ou trois minutes ils ont tendance à avoir un appui droit qui a beacoup plus fort comparé avec l’appui gauche. Et donc ses pieds ont tendance à basculer. Après que l’exercise s’arrête on va le corriger. | Можно часто наблюдать, как пациенты, после двух или трех минут выполнения упражнения начинают опираться на правую сторону тела намного больше, чем на левую. Поэтому ноги начинают сдвигаться. После окончания упражнения мы это исправим. |
| 7:01 – 7:35 | Onremetsdespiedsonsetientdroit. C’est une bonne transition pour la marche. Cette motion dynamique du centre de gravité il est très difficile sur les patients opéré du dos on voit souvent qu’ils ont tendance à faire des dérives d’un côté ou de l’autre et à ne pas maîtriser cette horizontalité et finalement après 3 mois on le maîtrise très facilement | Переставим ноги, держимся прямо. Это хорошее упражнение на ходьбу. Это динамичное движение с целью выравнивания центра тяжести очень тяжело дается пациентам, перенесшим операцию на спину. Они обычно склонны к совершению различных отклонений из одной стороны в другую, также им сложно поддерживать горизонтальное положение курсора на экране, но через 3 месяца они прекрасно осваивают данное упражнение. |