



Явор Маринов е завършил кинезитерапия в Русенския университет „Ангел Кънчев“ и магистратура в Националната спортна академия „Васил Левски“ по специалността кинезитерапия в ортопедията и травматологията. Специализирал се е след това във вестибуларната рехабилитация и вече девет години работи в тази област. Той е един от създателите на „Баланс Клиник“ в София за лечение и рехабилитация на вестибуларни нарушения.

**Явор Маринов:**

# ВЕСТИБУЛАРНИЯТ АПАРАТ СЕ ТРЕНИРА

## Чрез зрительна стимулация

Така намалява или изчезва замаяването и нестабилността на образа

**- Г-н Маринов, какво представлява и при какви състояния се прилага вестибуларна рехабилитация?**

- Вестибуларната рехабилитация е основен лечебен метод при всички вестибуларни патологии. Тя се прилага при лечението на всички проблеми, свързани със замаяване и световъртеж.

**- Обикновено хората с вестибуларни нарушения се страхуват дори да ходят, а вие им предлагате рехабилитация чрез движение.**

- Наистина, големият проблем при вестибуларните дисфункции е, че пациентите страдат от тревожност, която ги спира да се движат нормално. И тази тревожност те не могат да преодолеят, без чужда помощ. Или ако успяват, това се случва прекалено бавно. Когато им се дават обаче правилни насоки, пациентите бързо се адаптират към неразположенията и се научават да ги преодоляват.

Най-естественото нещо е, когато човек има проблем, да иска да го потисне, вместо да го провокира. Вестибуларната рехабилитация обаче е свързана с необходимостта организмът да се адаптира към вестибуларния проблем. Нервната система реагира най-добре и най-бързо, ако бъде провокирана.

Вестибуларната рехабилитация е специализирана форма на терапия, предназначена да ограничи първичните и вторичните проблеми, причинени от вестибуларни разстройства. Това е тренировъчна програма, която намалява световъртежа и замаяността, зрительната нестабилност, дисбаланса, паданията.

**- Обяснете какви са вашите методи?**

- Вестибуларната рехабилитация разполага с няколко основни механизма за влияние на вестибуларния апарат. На първо място е така наречената компенсация. Когато има дефицит на вестибуларния апарат, той праща грешна информация към мозъка

или изпратената информация се обработва грешно. По тази причина мозъкът реагира със замаяване.

Чрез вестибуларната рехабилитация **МОЗЪКЪТ СЕ НАУЧАВА ДА ИЗПОЛЗВА ДРУГИТЕ СЕТИВА** –

зрение, соматозорните сигнали. По този начин компенсира недостатъчната информация от увредената част на вестибуларния апарат. След повтаряне на различни специфични упражнения и тренировки с помощта на здравите части на вестибуларния апарат, проприорецепцията, дълбоката сетивност и зрението ние приучаваме мозъка по-бързо да се адаптира и да обработва правилно информацията от увредения вестибуларен апарат.

Използват се основно упражнения, свързани със зрительна стимулация. Това означава, че прилагаме различни зрительни стимули върху пациента чрез апарати или чрез подръчни средства, като по този начин тренираме вестибуларния апарат.

Използват се също упражнения за запазване на равновесието. По този начин възстановяваме увереността и самочувствието на пациента, че той може да пази равновесие и че не трябва да очаква падания и неприятни усещания. Тези упражнения са много важни, защото преодоляват страха на пациентите. Страхът е породен не от това, че физически не могат да се справят с нещо, а защото нямат сигурност в действията си. Най-голямата цел на вестибуларната рехабилитация е максимално бързо да върне увереността на пациентите. В защитена среда в нашата клиника или в домашни условия тези пациенти възстановяват функционалните си възможности. А оттук те вече добиват увереността да ги приложат и във външна среда.

На тази база пациентите с вестибуларни нарушения започват да надграждат с по-сложни упражнения и дейности. Така в крайна сметка, успяват да преодо-



леят проблема като цяло.

**- Колко време е необходимо, за да подейства вестибуларната рехабилитация и човек да започне да функционира нормално в ежедневието си?**

- Колко бързо ще подейства рехабилитацията зависи от това какъв точно е вестибуларният проблем.

**ПРИ ПОЗИЦИОННОТО ВЕРТИГО –**

най-честата причина за световъртеж, кристалчетата на отолитния вестибуларен апарат отиват в същинския вестибуларен апарат и предизвикват механичен световъртеж. Пациентът изпитва силно замаяване при завъртане или смяна на посоката. При хора с това състояние лекарите терапевти правят специализирани маньоври, за да се евакуират тези кристалчета. След това се дават упражнения според това в коя полуокръжност на вестибуларния апарат се намират кристалчетата. Пациентът се обучава да извършва същите маньоври

и в домашни условия.

**- Какви са симптомите при позиционно вертиго?**

- Като лежат в леглото или от седнало положение, като се завъртят вляво или вдясно, или повдигат главата нагоре или я навеждат надолу, получават остър вестибуларен проблем. Той не трае дълго, но е много стресиращ.

При други състояния, които са много чести, например при вестибуларния неврит, има възпаление на вестибуларния нерв, който праща информацията от вестибуларната система към мозъка. В началото на заболяването има остър етап на замаяване, който се повлиява бързо, ако пациентът е отишъл веднага на преглед при отоневролог и е започнал лечение с противовъзпалителни медикаменти. След това рехабилитацията трае от четири до шест седмици, през което време може напълно да

се изчистят

симптомите.

Пациенти с

дългогодишни или дългоме-

сечни проблеми и заболя-

вания на вестибуларния

апарат имат периодично,

всекидневно или често за-

майване. Ако е по-слабо, то

не пречи на ежедневната

им функционалност. Но ако

все пак те страдат от годи-

ни, при тях вестибуларната

рехабилитация трябва да

се прави минимум четири

до шест месеца, а след това

се изчистят симптомите.

**лтация?**

- В последните години най-силно се развива вестибуларната рехабилитация, свързана със зрительните стимули – когато натовар-

ваме с много допълнителни зрительни стимули вестибу-

ларната система. В нашата клиника използваме иновативни методи точно за този

вид рехабилитация. Например, специализирани VR-

очила с различни програми, които сме създали с наши

партньори от IT-сектора, за да бъдат натоварвани паци-

ентите по различни начини и да се адаптират бързо към

това натоварване.

Имаме и първия по рода си в региона стол, създаващ

3D реалност. Пациентът седи в стола и се движи във всички възможни

посоки, като в същия момент VR-очилата излъчват оп-

ределени програми, които тренират вестибуларната

система. Пациентите се повлияват много добре от този

иновативен метод, тъй като качваме много техния праг на поносимост. Така

нещата, които ги дразнят във външния свят, се превръщат в много по-слаби

дразнителни.

**УПРАЖНЕНИЯТА ДА СЕ ИЗПЪЛНЯВАТ ПЕРИОДИЧНО ВЪКЪЩИ**

Вестибуларната рехабилитация има и социална компонента. Много от пациентите, които идват за първи път при нас, си мислят, че заболяването засяга единствено тях. Но като видят колко много други пациенти са със същите проблеми и че се работи с тях, и че рехабилитацията дава резултат, това допълнително допринася за по-бързото възстановяване.

**- Кои са новостите във вестибуларната рехабилитация?**