Ведущими компонентами программы являлись тренирующие нагрузки и психокоррекция (рисунки 17, 18).

Для объективизации субъективных данных пациента помимо общеклинического исследования до начала и по окончании трех вариантов восстановительного лечения использовался тест «САН», основанный на субъективной оценке самочувствия, активности и настроения (табл. 35).

Данный тест представлял собой перечень 30 пар признаков полярного значения, каждая пара последовательно рассматривалась и оценивалась. На основании трех выделенных категорий («самочувствие», «активность», «настроение») формировалась характеристика психофизиологического состояния организма человека.

Для определения уровня физической тренированности использовался простой и информативный «максимальный тест у стенки «Здоровье» (приложение 3). Результаты максимального теста использовались для определения «тренирующего» уровня нагрузки, который рассчитывался как половина от максимально выполненного, а также оценки прироста физической работоспособности.

Таблица 36

Результаты тестирования по максимальному тесту у стенки «Здоровье» до и после различных курсов восстановительного лечения подростков и молодых лиц с ДСТ

Группы реабилитации	До лечения	После лечения	Достоверность различий
Физическая реабилитация	39,0±2,8	46,9±3,4	t=1,78, p>0,05
Психотерапия	39,0±2,8	43,2±3,3	t=1,0, p>0,05
Комбинированная	39,0±2,8	48,1±3,4	t=2,0, p<0,05

Курсовая комбинированная программа реабилитации реализовалась в течение двух 12-недельных курсов «тренирующей терапии» при посещении занятий 3 раза в неделю и еженедельными занятиями с психотерапевтом по 20-60 минут, перерыв между курсами составил 6 месяцев. Курсы ручного массажа грудной клетки (12-15 процедур на курс) и физиотерапия выполнялись в дни посещений Центра до или после тренировок.

Физиопроцедуры назначались при наличии субъективной симптоматики как «базис» физической реабилитации до начала физических тренировок (рис. 16). Повышенное беспокойство, тревожность, гиперсимпатикотония были основанием для назначения электрофореза с бромом на воротниковую зону. При вялости, гипотонии назначался статдуш (Д'арсонвализация). При болях в мышцах, суставах восстановительное лечение дополнялось электрофорезом на