(cc) BY

Зайцев Виталий Викторович
студент
Казначеев Владимир Васильевич
докторант пед. наук, преподаватель
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

Аннотация*: в работе указан перечень специальных упражнений лечебной гимнастики и сроки их назначения для данной категории пациентов с повреждениями локтевого сустава.*

Ключевые слова*: повреждения локтевого сустава, лечебная гимнастика.*

Приводим перечень специальных упражнений лечебной гимнастики, используемых при переломах костей локтевого сустава по А.Ф. Каптелину:

Первая группа упражнений (ориентировочный срок – 5–14-й день после повреждения). Целевое назначение применяемых движений – улучшить условия кровообращения в поврежденной конечности, добиться расслабления мышц, увеличить размах движений в суставе путем использования упражнений облегченного характера. Движения проводятся в исходном положении больного сидя с опорой пораженной верхней конечности на плоскость стола, при поддержке больной руки здоровой, при опоре плеча и свободно опущенном вниз предплечье.

1-е упражнение. И. п. – здоровая рука подведена под больную. Поднять плечи – вдох; опустить – выдох (3–4 раза).

2-е упражнение. И. п. – рука на плоскости стола. Активные движения в лучезапястном суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение кисти) и суставах пальцев (сжимание пальцев в кулак) (4–6 раз).

3-е упражнение. И. п. – рука на плоскости стола. Пассивны движения в локтевом суставе в пределах возможного безболезненного размаха (3–4 раза).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4-е упражнение. И. п. – здоровая рука подведена под больную. Поднять больную руку, полусогнутую в локтевом суставе, выше горизонтального уровня и опустить с помощью здоровой руки (3–4 раза). Это упражнение выполняется при условии устойчивого положения отломков (особенно при надмыщелковых переломах).

Вторая группа упражнений (ориентировочный срок-3-4-я неделя после травмы). Ближайшая цель восстановительного лечения – увеличит размах движений в локтевом суставе путем использования помимо упражнений, применяемых в ближайшее время после повреждения, упражнений, способствующих легкому растягиванию периартикулярных тканей. Положение больного – сидя, вся рука полностью покоится на плоскости стола или плечо опирается, а предплечье свободно опущено вниз.

1-е упражнение И. п. – сидя, руки опираются на стол, пальцы переплетены. Сгибание и разгибание в локтевом су ставе с помощью здоровой руки (4–5 раз)

2-е упражнение И. п. – опора плеча на спинку стула, предплечье опущено, отягощение руки грузом (до 500 г) Используя возникающую инерцию, покачивать руку в локтевом суставе: при несколько опущенном плече – разгибание, при приподнятом сгибание в локтевом суставе (6–8 покачиваний).

3-е упражнение. И. п. – сидя, рука ла плоскости из пластмассы, установленной наклонно, кисть опирается на тележку. Активно сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, скользя вниз по плоскости (4–6 раз).

4-е упражнение. И. п. – сидя или стоя лицом к столу; кисти опираются на палку, лежащую на наклонно установленной панели. Откапывание гимнастической палки вниз по панели (4–6 раз).

Третья группа упражнений (ориентировочный срок-5–6-я неделя после травмы). Цель реабилитации-максимальное увеличение размаха движений в локтевом суставе путем применения, помимо упражнений, интенсивно растягивающих периартикулярные ткани, также упражнений, направленных на укрепление мышц плеча (допустимы при условии удовлетворительного объема движения в нем). Лечебная гимнастика проводится при положении больного стоя и сидя.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1-е упражнение. И. п. – стоя, руки согнуты на затылке, пальцы переплетены. Втягивание рук вверх с последующим сгибанием их на затылок (4–6 раз).

2-е упражнение. И п. стоя, с гимнастической палкой в опущенных вниз руках. Подтягивание палки вверх, со сгибанием рук в локтях до положения их перед грудью и возвращение в исходное положение (4–6 раз).

3-е упражнение. И. п. – стоя, придерживаясь руками на уровне плеч за рейку гимнастической стенки. Отклонение корпуса от гимнастической стенки и возвращение в исходное положение (1–4 раза).

4-е упражнение. И. п. – стоя, руки перед грудью. Путем плавных покачиваний разведение рук в стороны и возвращение в исходное положение (3–4 раза)

Четвертая группа упражнений (ориентировочный срок – 2–3 месяца и более спустя после травмы локтевого сустава). Применяется при условии удовлетворительного размаха движений в суставе. Цель реабилитации – добиться дальнейшего более интенсивного растягивания сокращенных мягких тканей и укрепления мышц всей руки, восстановления трудовых навыков. Упражнения выполняются в исходном положении больного стоя, в смешанном висе, упоре, сиди.

1-е упражнение. И. п. – стоя у гимнастической стенки захватив рейку вытянутыми вверх руками. Полуприседание с переходом в положение полувиса (4–5 раз).

2-е упражнение. И. п. – стоя, с опорой на стол, рейку гимнастической стенки на уровне груди. Сгибание рук в упоре (3–4 раза).

3-е упражнение. И. п. – стоя, наклонив корпус вперед с набивным мячом весом 1–2 кг я руках. Покачивать медицинбол вперед и в сторону, стремясь выпрямить руки (повторить 4–5раз).

Упражнения выполняются 2–4 раза на протяжении дня. Каждое упражнение производится 3–6 раз в зависимости от срока с момента перелома и реакции больного. Длительность процедуры от 10 до 20 минут. После каждой процедуры лечебной гимнастики руку укладывают в положение крайнего разгибания и на непродолжительное время (10–15 минут) удерживают в этом положении с

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

помощью мешков с песком или фиксируют с помощью косынки на этот же срок в согнутом положении.

На раннем этапе лечения при проведении лечебной гимнастики особенно большое внимание уделяется улучшению условий периферического кровообращения. К упражнениям, отвечающим данной цели, относятся активные движения, совершаемые без большого усилия в суставах пальцев и лучезапястном суставе (сжимание пальцев в кулак, противопоставление 1 пальца остальным, круговые движения кистью в медленном темпе) при опоре предплечья на поверхность стола.

В комплексе с лечебной гимнастикой, физическими упражнениями в воде и механотерапией используется трудотерапия. Подбор трудовых процессов производится с учетом локализации поражения и срока, прошедшего с момента травмы, интенсивности мышечного напряжения при выполнении данной работы, возраста, профессии больного.

Список литературы

1. Каптелин А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей / А.Ф. Каптелин, В.С. Лебедева. – М.: Медицина, 2001. – 398 с.

2. Применение физических упражнений при повреждениях локтевого сустава [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://aupam.ru/pages/fizkult/voss_lptid_oda/page_07.htm (дата обращения: 18.12.2017).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)