

**Соколова Ксения Евгеньевна**

студентка

**Казначеев Владимир Васильевич**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме спортивных травм. Многие спортсмены, получившие травмы, покидают профессиональный спорт. Чаще всего повреждаются суставы и связки при сильной нагрузке или полученной травме. Самое главное – это правильно поставить диагноз и пройти полный курс реабилитации, чтобы сохранить подвижность и здоровье своего организма.*

***Ключевые слова:** крестообразная связка, спортивные травмы.*

*Реабилитация – комплекс медицинских, педагогических, психологических и иных видов мероприятий, направленных на максимально возможное восстановление или компенсацию нарушенных или полностью утраченных, в результате болезни или травмы, нормальных психических и физиологических функций (потребностей) человеческого организма, его трудоспособности.*

*MPT – это неинвазивный (без внутреннего вмешательства) метод исследования, который позволяет получить информацию о состоянии и структуре внутренних органов человека.*

Спорт – опасный вид спорта. Многие профессиональные спортсмены имеют за свою карьеру травмы, порой эти травмы являются преградой для продолжения спортивной деятельности. Никто не застрахован от риска повредить себе что-либо или повредить своего противника. Даже на уроках физкультуры бывают травмы, которые могут принести как незначительный урон здоровью, так и колоссальный. К незначительным травмам относят: вывихи пальцев, например при

игре в баскетбол и волейбол; растяжение связок, например игра в футбол, и другие. А вот колоссальные травмы – это повреждение менисков, нарушение целостности хрящевой ткани, тотальный разрыв ПКС, переломы, защемление нервов и другие. Рассмотрим подробнее случай с разрывом ПКС и нарушением целостности менисков и хрящевой ткани в коленном суставе, а также подробно изучим роль физических упражнений в восстановление колена и активного образа жизни травмированного человека.

Спорт – контактная борьба почти в каждом виде спорта. Желание победить и адреналин в момент игры мешают человеку думать о своем здоровье и о том, как избежать травмы. Незначительное падение или неправильное приземление в момент прыжка на ноги может привести огромный вред. Чаше всего с травмами коленного сустава в России сталкиваются футболисты, баскетболисты, реже – волейболисты. Понять, что произошла травма очень легко, при попытках встать на больную ногу чувствуется резкая боль и хруст, пострадавший спортсмен не может сам передвигаться и ему не обходима скорая госпитализация. Когда пострадавшего привозят в больницу важно провести полную диагностику и поставить верный диагноз и только исходя из этого назначать лечение. Но порой бывает так, что диагноз поставлен не верно или не совсем корректно подобрано лечение – это может привести к артрозам и артритам, к ухудшению состояния коленного сустава. Чтобы избежать этого нужно проходить МРТ и слушать мнение грамотных специалистов, ведь при разрыве связок важен каждый день, чтоб избежать излишней нагрузки на сустав и мениски.

Когда в ходе всех исследований подтвержден диагноз о разрыве крестообразной связки, необходима ее пластика. В современное время операция занимает от 2 до 4 часов под местным или проводниковым наркозом. Спортсмен в праве выбрать сам из чего будет состоять его новая связка: из собственных сухожилий или же из искусственных материалов, идентичных настоящей связке. Обычно связки из собственных сухожилий делают людям, не имеющим отношение к спорту или же обычным обучающимся школы и высших учебных заведений. Это связано с тем что такой метод восстановления более долгий, так как «своя»

связка приживается в коленном суставе до 3 лет. Поэтому профессиональным спортсменам, чаще всего делают искусственные связки с целью их быстрой реабилитации и возвращению в сборную или же в свою команду.

После операции начинается самый важный процесс – реабилитация. Она может длиться от 3 месяцев до 2 лет. Основная задача реабилитации восстановить полную подвижность ноги и восстановить атрофированные мышцы. Для этих целей врач назначает лечебную физкультуру под присмотром инструктора. При этом учитывают возраст пациента, характер и тяжесть травмы, поэтому комплекс физических упражнений составляется строго индивидуально. Первые занятия лечебной процедуры проходят лежа на кровати, они включают в себя: отведение ноги в сторону и работа голеностопного сустава. После под наблюдением врача в эти упражнения включают сгибание коленного сустава на 10–20 градусов. Такой этап восстановления может длиться от 3 до 6 недель. В данный период лечебная физкультура поможет: снять отек с сустава, постепенно восстановить объем движения сустава, поддерживать мышечную активность, предотвратить нарушение биомеханики сустава.

После 6 недели лечащий врач назначает спортивную реабилитацию. Она включает в себя комплекс щадящих упражнений направленных на укрепление мышц и связок ноги, а также для тонуса всего тела, ведь излишний вес пагубно сказывается как и на коленных суставах, так и на всем организме в целом. Упражнения, входящие в комплекс спортивной реабилитации, это приседания под углом не превышающим 90 градусов; отведение ноги в сторону стоя; все возможные упражнения на гимнастическом шаре; упражнения с использованием специальной резинки и утяжелителей для ног; выпады с опорой на палку и другие. С помощью этих упражнений в домашних условиях можно добиться значительных результатов спустя 1,5–2 месяца, а именно начнут восстанавливаться мышцы и это обеспечит устойчивость коленного сустава. После посещения врача и его одобрения начинается фаза «активной жизнедеятельности». Она включает в себя бег, прыжки с небольшой амплитудой, езда на велосипеде и посещение тренажерного зала или возвращение в свой вид спорта. Но нужно быть

предельно осторожным, ведь нога еще слабая и для поддержания ее целостности нужно пользоваться эластичными бинтами или специальными наколенниками, которые помогут избежать травмы.

В целом процесс восстановления после разрыва крестообразных связок длится год. Это очень трудоемкий и эмоционально-напряженный период. Ведь если человек слаб духом или ленив он не сможет до конца восстановить прооперированную ногу и для него спорт будет закрыт навсегда.

### ***Список литературы***

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебн. для техн. физ. культуры / Под ред. А.Г. Дембо. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 352 с.
3. Физическая реабилитация. Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. проф. С.Н. Попова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.