

Шаламов Владимир Юрьевич

студент

Цветкова Юлия Владиславовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный

университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА

***Аннотация:** в статье рассматривается значение лечебной физкультуры при травмах коленного сустава. Авторы приводят основные упражнения, направленные на реабилитацию коленного сустава и профилактику травм.*

***Ключевые слова:** спорт, травмы, коленный сустав, лечебная физкультура, реабилитация коленного сустава.*

Занятие спортом – одно из самых увлекательных и необходимых вещей в мире, для развлечения, поддержания здоровья для ощущения полноты жизни и получения необходимой дозы адреналина. Но как профессиональное, так и любительское занятие спортом может привести к губительным последствиям, а именно к травмам различных органов и тканей. Поэтому перед спортивной медициной стоит ряд задач для реабилитации и профилактики повреждения.

В основном для любого спортсмена необходимо, что бы были здоровые и крепкие ноги. Так как при занятии практически любым видом спорта особая нагрузка идет на коленный сустав, поэтому спортсмены в основном страдают от травм коленного сустава. Таким образом, в лечебной физкультуре существует ряд упражнений, направленных на восстановление и профилактирование травм коленных суставов. Коленный сустав анатомически является довольно сложным образованием. Из анатомических и функциональных особенностей вытекает и многообразие повреждений сустава. Довольно часто, даже в безобидной ситуации, возникают повреждения мягкотканых структур – разрывы менисков и

связок. Переломы надколенника, мышцелков, приводящие к длительной нетрудоспособности, а иногда и к инвалидности. После любой более или менее серьезной травмы коленного сустава наблюдается атрофия мышц, ведущая к посттравматическому деформирующему артрозу. В дальнейшем это проявляется стойким болевым синдромом, деформацией, ограничением подвижности сустава и нарушением опорной функции конечности. Лечение может быть различным: от консервативного до трансплантации. В любом случае, суставу надо будет вернуть подвижность с помощью специальных упражнений. Восстановительный период у каждого пациента зависит от сложности травмы, степени осложнения, возраста, веса, и может длиться от нескольких недель до года. Таким образом, важное место в лечении травм коленного сустава занимает комплексное восстановительное лечение. В комплекс восстановительного лечения после травм коленного сустава в обязательном порядке должна быть включена лечебная физкультура. Лечебная физкультура – комплекс специально подобранных и выполняемых на специальном оборудовании упражнений, должен назначаться специалистом с учётом стадии патологического процесса и проводиться под постоянным контролем врача ортопеда. Массаж, назначаемый в восстановительном периоде, улучшает кровоснабжение тканей, стимулирует восстановление мышечной массы, тонуса и эластичности мышц. Физиотерапевтические процедуры направлены на уменьшение отёка тканей, уменьшение болевого синдрома, улучшение трофики сустава, профилактике развития посттравматического артроза. Имобилизационный период это период покоя, т. е. травмированная нога, остается не подвижной, и выполняются упражнения для предотвращения застоя в поврежденной конечности. На этом этапе так же показаны общеукрепляющие упражнения всей мышечной массы, и движения здоровой ногой. Постимобилизационный период на этом этапе диапазон движений становится более расширенным и активным. Они направлены на работу стопы во всех плоскостях, раскрепощению крупных суставов. Упражнения выполняются в лежачем и сидячем положении.

Примеры упражнений. Лежа на спине: напряжение и расслабление мышц бедра; поочередное сгибание и разгибание конечностей; отведение ног в

стороны; доставание носком стопы плоскости кровати; имитация ходьбы; соби- рание пальцами стон полотенца в «гармошку»; травмированная и здоровая ко- нечности попеременно поднимаются вверх и опускаются; ноги сгибаются в ко- леньях, а стопы прижимаются к опоре; упражнение «велосипед». Лежа на животе: сгибание, разгибание, отведение ног; под ступнями фиксируется валик, больная нога выпрямляется на 5–7 секунд, затем расслабляется. Сидя: круговые движения стопой мяча; упражнение «ножницы». Общий комплекс упражнений, направлен- ных на укрепление коленного сустава: Легкая, небыстрая пробежка, приседания, вращательные упражнения, вращения на весу. Все эти упражнения ведут к физи- ческому восстановлению мышечной и костной ткани коленного сустава кроме того укрепляют связки и в последующем профилактируют различные заболева- ния суставов.

Таким образом, можно сказать, что после травмы коленного сустава лечеб- ная физкультура играет важную роль, так как она позволяет восстановить полно- ценную работу поврежденной конечности. Кроме того лечебная физкультура направлена не только на реабилитацию поврежденной конечности, но и на про- филиактику травм.

Список литературы

1. Травма коленного сустава [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4426770/page:3/> (дата обращения: 06.05.2018).
2. ЛФК при травмах коленного сустава [Электронный ресурс]. – Режим до- ступа: <http://denovar.ru/lfk-pri-travmah-kolennogo-sustava> (дата обращения: 06.05.2018).
3. Миронова Е.Н. Основы физической реабилитации. – Орел: МАБИВ, 2017. – 134 с.
4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинт, Наука, 2011. – 100 с.