

УДК 616.728.3 616-08/007.43

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ РОЗРИВІ МЕНІСКА

Стрельнікова А. Д.¹, студентка; Сологубова С. В.², к. фіз. вих., доц.

Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

¹ zazawr2052006@gmail.com; ² sologubovasv@gmail.com

Постановка проблеми. Меніск – хрящова прокладка, що виконує роль амортизатора у суглобі, а також стабілізує колінний суглоб. При рухах у колінному суглобі меніски стискаються, а їхня форма змінюється. Розриви менісків — найчастіша з травм колінного суглоба: до 75 % від всіх закритих ушкоджень (рис. 1).

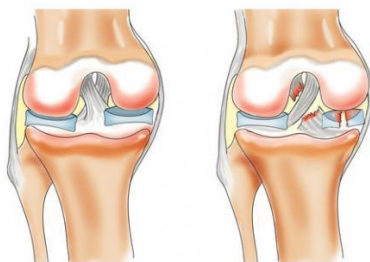


Рис. 1. Розрив цілісності меніску

Ушкодження меніска — один з найпоширеніших видів спортивних травм. Виникають вони внаслідок непрямой травми, частіше у чоловіків (танцюристів або артистів балету у віці від 18 до 30 років). Найбільш часто для лікування захворювань меніска вдаються до хірургічного втручання: артроскопії (мініінвазивної хірургічної маніпуляції, що проводиться з діагностичною та лікувальною метою при захворюваннях суглобів, та виконується з використанням артроскопа). Після операції варто приділити багато уваги післяопераційному лікуванню, що повинно обов'язково відбуватися під наглядом лікаря. Відновлення після розриву меніска може зайняти тривалий час і **лікувальна фізична культура** (ЛФК) є важливою складовою цього процесу.

Мета дослідження: дослідити лікувальну фізичну культуру при розриві меніска.

Результати дослідження. Аналізуючи літературні джерела ми дійшли до висновку, що проблема лікувальної фізичної культури при розриві меніска широко досліджена як науковцями у нашій країні так і за її межами.

Так у дослідженні Ю. О. Грубар, М. Ю. Грубар та І. Я. Грубар (2022). «Підхід до комплексної реабілітації пацієнтів при відновленні пошкоджених менісків колінного суглоба шляхом їх зшивання» детально розглянуто всі етапи артроскопії (рис. 2) колінного суглоба [1].

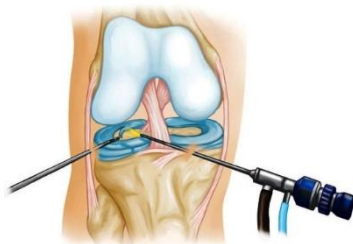


Рис. 2. Артроскопія колінного суглоба

У роботі М. І. Позднякова (2023) «Застосування баланс тренінгу у фізичній терапії спортсменів при комбінованій травмі колінного суглоба» автор зауважує, що **лікувальна фізична культура (ЛФК)** використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою [3].

У роботі А. В. Матузенко (2023) «Фізична терапія при пошкодженні передньої хрестоподібної зв'язки у баскетболістів» досліджено різні сучасні методи відновлення рухової функції у баскетболістів, серед яких виділяється кінезіотерапія [2].

Кінезіотерапія, як один з сучасних методів відновлення рухової діяльності при розривах мінісків, залежно від періодів відновного лікування проводиться з використанням загальнорозвиваючих, спеціальних і спортивно-прикладних терапевтичних вправ.

Вправи можуть виконуватися з різних положень: сидячи, лежачи на животі, лежачи на спині, стоячи та інші. Форми проведення кінезіотерапії: лікувальна гімнастика, лікувальна ходьба за допомогою милиць і паралельних брусів [2].

ЛФК використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою. За класифікацією виділяють такі засоби фізичної культури, як: фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори [3].

Після операції головною метою реабілітаційних заходів є зняття болювого відчуття та набрякості, для чого застосовується кріотерапія, яка сприяє зменшенню набряку та болю, м'язових спазмів, викликає зниження швидкості обміну речовин у тканинах, та нервової провідності, тим самим допомагаючи пошкодженим тканинам відновлюватися. Варто пам'ятати, що лікувальна фізична культура при розриві меніска повинна проводитися під наглядом фахівця. Поступове збільшення навантаження і інтенсивності тренувань допоможе покращити функціональність колінного суглоба та повернути людину до активного способу життя.

Висновки. Лікувальна фізична культура є важливим етапом післяопераційної реабілітації при розриві меніска. Завданнями ЛФК можуть бути: відновлення сили та еластичності м'язів, покращення діапазону рухів у колінному суглобі, зменшення болю і набряку, а також зниження ризику повторного травмування. Об'єм навантажень залежить від складності травми та відсутності або наявності операційного втручання. Вправи ЛФК підбираються індивідуально для кожного пацієнта, залежно від тяжкості травми та його загального стану здоров'я.

Список використаних джерел

1. Грубар Ю. О., Грубар М. Ю., Грубар І. Я. Підхід до комплексної реабілітації пацієнтів при відновленні пошкоджених менісків колінного суглоба шляхом їх зшивання. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини: науково-практичний журнал*. Тернопіль, 2022. Вип. 2 (56). С. 76–81.
2. Матузенко А. В. Фізична терапія при пошкодженні передньої хрестоподібної зв'язки у баскетболістів: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 227 – Фізична терапія, ерготерапія освітньою програмою: «Фізична терапія». Київ : НУФВСУ, 2023. 89 с.
3. Поздняков М. І. Застосування баланс-тренінгу у фізичній терапії спортсменів при комбінованій травмі колінного суглоба. *Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. С. 15–17.*