

*Комзолова Мария,
Студент 2 курса, гр. ПМИ-21
Факультет математики и
информационных технологий*

*Шейко Г.А., старший преподаватель кафедры физвоспитания
Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и
технологий*

г. Стерлитамак, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

Аннотация. В статье рассматриваются специфические особенности заболеваний опорно–двигательного аппарата и способы улучшения состояния организма путём занятий лечебной физической культурой (ЛФК). Приведен пример повреждений коленного сустава, а также представлены некоторые упражнения ЛФК для восстановления подвижности коленного сустава после определенных травм.

Ключевые слова: заболевания опорно-двигательного аппарата, лечебная физическая культура, повреждения коленного сустава, восстановление подвижности, упражнения, травмы

*Komzolova Maria,
2nd year student, gr. PMI-21
Faculty of Mathematics and Information Technology*

*Sheiko G.A., senior lecturer at the Department of Physical Education
Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology,
Sterlitamak, Russia*

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM.

Annotation. The article discusses the specific features of diseases of the musculoskeletal system and ways to improve the condition of the body through physical therapy (physical therapy). The symptoms of diseases, the causes of their occurrence are given, the benefits of physical therapy for diseases of the musculoskeletal system are described, a number of exercises are given that will improve the physical condition of the patient.

Keywords: diseases of the musculoskeletal system, physical therapy, knee joint injuries, restoration of mobility, exercises, injuries.

Согласно перечню Международной классификации болезней, к заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся более 150 нозологий, поражающих скелетно-мышечную систему: мышцы, кости, суставы и соединительные ткани, такие как сухожилия и связки. Они варьируются в широком диапазоне, от острых и кратковременных явлений — переломов, растяжений и вывихов — до пожизненных нарушений, сопровождающихся хронической болью и инвалидностью.

Заболевания опорно-двигательного аппарата обычно характеризуются болевыми ощущениями (нередко постоянного характера) и снижением подвижности, моторики и функциональных возможностей, что ограничивает способность человека к трудовой деятельности и выполнению социальных функций, тем самым оказывая негативное воздействие на психическое благополучие и на благосостояние населения в целом. К наиболее распространенным инвалидизирующим заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся остеоартроз, люмбаго и цервикалгия, переломы, вызванные хрупкостью костной ткани, травмы и такие системные воспалительные заболевания, как ревматоидный артрит. Заболевания опорно-двигательного аппарата включают в себя нарушения, поражающие:

- суставы, в частности, остеоартроз, ревматоидный артрит, псориатический артрит, подагру, анкилозирующий спондилоартрит;
- костные ткани, в частности, остеопороз, остеопению и связанные с этим переломы в результате травм или хрупкости костей;
- мышцы, в частности, саркопению;
- позвоночник, в частности, люмбаго и цервикалгию;

- различные части тела или системы организма, в частности, регионарные и распространенные болевые синдромы, и воспалительные заболевания, например, заболевания соединительных тканей и васкулит, характеризующиеся симптомами со стороны костно-мышечной системы, такие как системная красная волчанка.

Заболевания опорно-двигательного аппарата распространены среди лиц всех возрастных групп и чаще всего поражают людей в период от подросткового до пожилого возраста. Ожидается, что по мере старения мирового населения и усиления факторов риска неинфекционных заболеваний, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода, распространенность и негативное воздействие опорно-двигательных заболеваний будут расти. Нарушения опорно-двигательного аппарата нередко сопровождаются другими неинфекционными заболеваниями при полиморбидных состояниях.

Коленный сустав наиболее часто подвергается травмам. Причем получать повреждения могут не только спортсмены, но и обычные люди, вследствие возрастных изменений, неловких движений или поворотов ноги.

Травмы колена имеют виды, классификация которых зависит от поврежденных структур, но все они приводят к нарушению подвижности суставов. Такие повреждения вызываются:

- ушибами;
- нарушением целостности мениска;
- растяжением, надрывом или разрывом связок и сухожилий;
- вывихом надколенника и т.д.

Кроме этих признаков, каждый вид повреждения имеет характерные признаки, благодаря которым травматолог ставит предварительный диагноз. Подтверждением становится рентгенологический снимок.

Восстановлению подвижности коленного сустава способствует проведение физиотерапевтических процедур. После проведенного лечения нужен определенный период, чтобы сустав полностью восстановился и нормализовались его функции. Обычным явлением стало то, что не полностью сгибается колено после травмы, поэтому его нужно разрабатывать. Есть специальный комплекс упражнений, предназначенный для восстановления подвижности сустава.

Физическая реабилитация при травмах коленного сустава играет важную роль в восстановлении функции сустава, уменьшении болевого синдрома, укреплении мышц и облегчении процесса восстановления. Лечебная физкультура (ЛФК), как один из ключевых компонентов

реабилитационной программы, направлена на восстановление подвижности сустава, укрепление окружающих его мышц и связок, улучшение кровообращения в травмированной зоне, а также на улучшение функциональных возможностей пациента.

Принципы ЛФК при травмах коленного сустава строятся на постепенном увеличении нагрузки, индивидуальном подходе к каждому пациенту и учете особенностей конкретной травмы. Программу упражнений составляет врач-реабилитолог или инструктор по ЛФК с учетом степени травмы, возможностей пациента и его общего состояния.

Примеры упражнений, которые могут быть включены в реабилитационную программу при травмах коленного сустава:

1. Развитие подвижности сустава:

- Гиперэкстензия и флексия коленного сустава: плавно выполняемые движения, направленные на увеличение диапазона движения.
- Абдукция и аддукция коленного сустава: упражнения для развития боковой подвижности сустава.

2. Укрепление мышц бедра и голени:

- Приседания: упражнения для укрепления мышц бедра и ягодиц.
- Легкая гимнастика с упором на нагрузку на мышцы бедра и голени.

3. Растяжка и релаксация:

- Упражнения на растяжку мышц бедра и голени для улучшения подвижности и снижения мышечного напряжения.
- Релаксация после тренировки для снятия напряжения в мышцах.

4. Упражнения на равновесие и координацию:

- Статические упражнения на одной ноге для развития равновесия.
- Упражнения на платформе для улучшения координации движений.

Важно помнить, что при реабилитации после травм коленного сустава следует избегать перегрузок и налаживать правильную технику выполнения упражнений. Пациенты должны строго соблюдать рекомендации специалиста и не предпринимать самостоятельные попытки увеличения интенсивности тренировок без консультации с медицинским работником. ЛФК при травмах коленного сустава способствует более быстрому и успешному восстановлению функций сустава и повышению качества жизни пациента.

ЛФК играет ключевую роль в успешной реабилитации пациентов после травм коленного сустава, способствуя восстановлению подвижности, снижению боли, укреплению мышц и возвращению к обычной активной

жизни. Необходимо индивидуальный подход к каждому пациенту и постепенное увеличение нагрузки в процессе лечения. ЛФК приобретает все большее значение в современной медицине как эффективный метод реабилитации при травмах коленного сустава.

Использованные источники:

1. Бубновский В. А. "Лечебная физическая культура: здоровье без лекарств", 2018.
2. Поляков Г. П. "Физическая реабилитация при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата", 2020.
3. Фёдоров И. В. "Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии", 2016.
4. Мясников А. Л. "Здоровье и долголетие. Ортопедия и травматология: справочник", 2019.
5. Шакирова И. С. "Физическая культура и спорт в ортопедии и травматологии", 2017.