

## ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНИХ ВТРУЧАНЬ НА ЛІКТЬОВОМУ СУГЛОБІ

Пустовойт Б.А., Без'язична О.В.

*Харківська державна академія фізичної культури, Україна*

**Анотація.** Охарактеризовано сучасні підходи до призначення лікувальної фізичної культури після оперативного лікування травм ліктьового суглоба.

**Ключові слова:** ліктьовий суглоб, латеральний епіконділіт, лікувальна фізична культура.

**Аннотация.** Охарактеризованы современные подходы к назначению лечебной физической культуры после оперативного лечения травм локтевого сустава.

**Ключевые слова:** локтевой сустав, латеральный эпикондилит, лечебная физическая культура.

**Abstract.** Describes the contemporary approaches to the appointment of medical physical culture after the surgical treatment of injuries of the elbow injury.

**Keywords:** elbow, lateral epicondylitis, medical physical culture.

### Вступ.

За даними статистичних досліджень Всесвітньою організацією охорони здоров'я важка інвалідність в половині випадків виникає після травм опорно-рухового апарату. За даними Міністерства охорони здоров'я України в останні 2-3 роки травми опорно-рухового апарату посідають друге місце серед усіх захворювань по Україні. Травматизм, як важлива медична й соціальна проблема, торкається широкого кола медичних, економічних, соціальних аспектів реабілітації та характеризується постійним зростанням кількості травм, великими економічними затратами, які зазнає родина травмованої людини та держава. Особливо високий відсоток втрати працездатності після внутрішньосуглобових

переломів. А серед них переломи та вихи ліктьового суглоба займають перше місце. До внутрішньосуглобових переломів ліктьового суглоба відносять переломи дистального відділу плечової кістки та переломи проксимальних відділів кісток передпліччя [1, 8].

Ліктьовий суглоб має складну будову, утворений шістьма суглобовими поверхнями трьох кісток (плечової, ліктьової, променевої), між якими розрізняють три суглоби: плечо-ліктьовий, плечо-променевий і проксимальний променево-ліктьовий. Шість суглобових поверхонь трьох кісток, оточені спільною просторою суглобовою капсулою, утворюють складний суглоб. Ліктьовий суглоб багатий вегетативною іннервацією, вельми реактивний і легко реагує при пошкодженнях обмеженням рухів, чут-

ливий до іммобілізації і порівняно швидко стає тугорухомим.

Пошкодження ліктьового суглоба нерідко супроводжуються значними функціональними розладами, що призводять до тривалої непрацездатності, а в ряді випадків до стійкої інвалідизації.

В результаті пошкоджень опорно-рухового апарату у хворих часто розвиваються важкі функціональні порушення, що приводять до інвалідності. Вони виражаються у зменшенні амплітуди рухів в суглобах, силових можливостей і тонусу м'язів, втраті здібності до пересування і виконання ряду побутових навиків, що зрештою приводить до обмеження працездатності. Результати лікування травм ліктьового суглоба в більшості випадків залишаються незадовільними. Нерідко, незважаючи на тривале лікування, повне відновлення функції кінцівки виявляється неможливим [4, 7].

Комплексне лікування травмованих після внутрішньо-суглобових переломів ліктьового суглоба повинно по можливості відновити всі порушені функції організму, відновити рухові навички хворого та його працездатність. У загальному комплексі лікувальних засобів, спрямованих на нормалізацію функції ліктьового суглоба, відновне лікування займає особливе місце, часто

визначаючи успіх лікування хворого в цілому. Незалежно від вибору метода лікування внутрішньосуглобових переломів ліктьового суглоба засоби фізичної реабілітації – лікувальна фізична культура, лікувальний масаж і фізіотерапія є провідними при вирішенні цих завдань [1, 5].

#### **Мета дослідження.**

Проаналізувати особливості методики лікувальної фізичної культури після артроскопічного релізу ліктьового суглоба.

**Матеріал та методи дослідження.** Аналіз сучасної наукової та науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** На думку А.А. Коструба, І.В. Рой (2015) [5] після артроскопічного релізу ліктьового суглоба при латеральному епіконділіті доцільне призначення засобів лікувальної фізичної культури в залежності від чотирьох фаз реабілітації.

*Завдання лікувальної фізичної культури в ранньому післяопераційному періоді:* нормалізація трофіки та прискорення процесів регенерації тканин ліктьового суглоба, профілактика контрактури суглоба, підтримка загального тонусу організму.

*Форми проведення лікувальної фізичної культури:* лікувальна гімнас-

тика, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття фізичними вправами, дозована ходьба.

*Фаза 1 (1-7 дні).* Імобілізація: косиночка пов'язка. Спеціальні вправи: активні рухи в плечовому, променево-зап'ясному суглобах та суглобах кисті. Пасивні та активні рухи в ліктьовому суглоба (амплітуда обмежена, до больових відчуттів).

*Завдання лікувальної фізичної культури в пізньому післяопераційному періоді:* повна ліквідація контрактури ліктьового суглоба, усунення атрофії м'язів плеча та передпліччя.

*Форми проведення лікувальної фізичної культури:* лікувальна гімнастика, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття фізичними вправами, дозована ходьба.

*Фаза 2 (2-4 тижні).* Спеціальні вправи: активні рухи для збільшення амплітуди рухів в ліктьовому суглобі (до больових відчуттів), ізометричні напруження м'язів верхньої кінцівки, вправи з опором для м'язів плечового поясу.

Протипоказано: супінація кисті, статичне розгинання в променево-зап'ясному суглобі.

*Фаза 3 (5-7 тижні).* Критерії переходу на фазу: практично повний обсяг пасивних рухів в ліктьовому суглобі; від-

сутність больових відчуттів під час активних рухів. Спеціальні вправи: додаються вправи з предметами, опором та невеликим обтяженням (резинові еспандери, гантелі 1 кг).

*Завдання лікувальної фізичної культури у відновному періоді:* повне відновлення функцій ліктьового суглоба, максимальне тренування силової витривалості м'язів плеча та передпліччя, адаптація до фізичних навантажень, відновлення побутових та трудових навичок, відновлення спортивної форми.

*Форми проведення лікувальної фізичної культури:* лікувальна гімнастика, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття фізичними вправами, дозована ходьба, гідрокінезотерапія, механотерапія, працетерапія, рухливі ігри, елементи спорту.

*Фаза 4 (8-12 тижні).* Критерії переходу: повний обсяг пасивних та активних рухів у ліктьовому суглобі; сила м'язів 5 балів. Із спеціальних вправ додають вправи на відновлення сили і координації рухів, елементи спорту, вправи на тренажерах.

На думку В.А. Єпіфанова, О.М. Мятиги (2010, 2013) [2, 3] у відновному періоді поступово збільшується об'єм виконуваних рухів і дозволяється використовувати гімнастичні предмети – палки,

булави і таке ін. Метою цього періоду є відновлення повного об'єму рухів, сили і координації рухів.

Завдання в цьому періоді вирішуються за допомогою гімнастичних вправ з предметами і без них з максимальною амплітудою рухів, зі снарядами і на снарядах, вправи на пасивне і активне розтягання тканин, що обмежують рухливість в суглобах, вправ в басейні, елементів

спорту (плавання, ходьба, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, біг і т. ін.), ігротерапії, масажу, фізіотерапевтичних процедур. У спортсменів лікувальна фізична культура проводиться за типом мікротренувань, з включенням великої кількості спеціальних вправ, елементів спорту (рис 1.).



**Рис.1.** Спеціальні вправи для ліктьового суглоба у відновному періоді

Слід зауважити, що досі не має єдиної позиції стосовно оптимального часу початку активних та пасивних рухів у ліктьовому суглобі як при традиційно-

му оперативному втручанні, так і після артроскопічного релізу. Так W. N. Levine та ін. (2007) дотримуються більш агресивної тактики реабілітації після артро-

скопичного лікування латерального епіконділіту (початок активних та пасивних рухів в перші 24-48 годин, на протязі 3-5 днів досягнути повного розгинання в суглобі).

Активні рухи в ліктьовому суглобі в перші 24-48 годин після операції підтримують і S. V. Brotzman, K. E. Wilk (2007), але силові вправи не рекомендують раніше ніж через 2-3 тижня. Повернення до занять спортом не раніше 12 тижнів.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою та науковим обґрунтуванням авторської програми фізичної реабілітації для атлетів після артроскопічного релізу при латеральному епіконділіті ліктьового суглоба.

#### Література:

1. Без'язична О.В. Комплексна фізична реабілітація після внутрішньосуглобових переломів ліктьового суглоба: [метод. рекомендації] / О.В. Без'язична. – Харків, 2015. – 47 с.
2. Епифанов В.А. Реабилитация в травматологии / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: ГЭОТАР- Медиа, 2010. – 336 с.
3. Мятіга О.М. Фізична реабілітація в травматології та ортопедії (Частина I). / Матеріали для читання лекцій / О.М. Мятіга. - Х.: СПДФЛ Бровін А.В., 2013. – 222 с.
4. Мятіга, О. М., Мятіга, Д. С., Калмикова, Ю. С., & Калмиков, С. А. (2011). СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМІВ ЛІКТЬОВОГО СУГЛОБА У ПОСТІММОБІЛІЗАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* – Харків: ХДАФК, (3), 101-106.
5. Реабилитация после артроскопических операций у спортсменов / под. ред. проф. А.А. Коструба, И.В. Роя, В.В. Костюка. – Киев, 2015. – С. 201 - 219.
6. Прозоровский В.Ф. Избранные лекции по ортопедии и травматологии / В.Ф. Прозоровский. – Х.: Прапор, 2007. – 336 с.
7. Калмикова Ю. С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту напряму підготовки «Здоров'я людини»] / Ю.С. Калмикова. – Харків, 2014. - 104 с.
8. Страфун О.С. Артроскопічне лікування хондроматозу ліктьового суглоба / О.С. Страфун // Вісник ортопедії, травматології та протезування. – 2016. – №2 (89). – С. 28-34.
9. Комплексна фізична реабілітація після внутрішньосуглобових переломів ліктьового суглоба: [методичні рекомендації] / О.В. Без'язична. - Харків, 2015. - 48 с.

#### Інформація про авторів:

**Пустовойт Борис Анатолійович** – д-р мед. наук, професор, завідувач кафедри (ХДАФК)

**Без'язична Ольга Володимирівна** – викладач кафедри (ХДАФК)

Кафедра фізичної реабілітації і рекреації  
Харківська державна академія фізичної культури