

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Аль-Бшени Фатхи Али Мохаммед, Ассайд Ибрагим Мохамед, Аль Варфили МИЛАД Али

دراسة فعالية الطرق المختلفة لإعادة تأهيل الرياضيين بعد الإصابة في مفصل الركبة

***فتحي علي البشيني
**السيد إبراهيم محمد
*ميلاد علي الورفلي

Опорно-двигательный аппарат человека – динамичная система, свойства которой при рождении определяются наследственными качествами, а его перестройка интенсивно происходит в период роста и развития и продолжается во взрослом организме всю жизнь под воздействием различных факторов, среди которых главную роль играют генетические, гормональные и физические.

Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к функционированию опорно-двигательного аппарата. Количество травм при занятиях физической культурой и спортом и составляет от 2 до 5 на 1000 занимающихся [1]. Это зависит от особенностей упражнений и организации занятий и во многом связано с известным риском и опасностью физических упражнений. Травматизм значительно выше на тренировках и спортивных соревнованиях, чем на занятиях физической культурой, особенно, если спортивные соревнования сопряжены с физическим и эмоциональным напряжением.

Механизм спортивных травм разнообразен: трение, удар, скручивание конечности по оси при падении, столкновении, превышении физиологических пределов объема движений и т.д. Среди повреждений наиболее часто встречаются ушибы (40–45 %) и травмы сумочно-связочного аппарата суставов (25–30 %), причем наиболее часто травмируется голеностопный и коленный суставы, т.е. более 80 % травм относится к нижним конечностям. При этом основную долю травм коленного сустава имеют повреждения крестообразной связки. Установлено, что большинство травм получено в игровых видах спорта [1].

Для восстановления спортсменов после травм используются различные реабилитационные программы. Реабилитация – это помощь пациенту в использовании своих физических, умственных, социальных, психологических, профессиональных и экономических возможностей в полной мере. Она представляет организованное и грамотное использование медицинских, социальных, педагогических и психологических средств в процессе подготовки пациента для достижения максимальных результатов в пределах его возможностей. В целом, реабилитация стремится вооружить пациента всеми навыками, необходимыми для активного образа жизни и для достижения гармонии с окружающей средой [2–4].

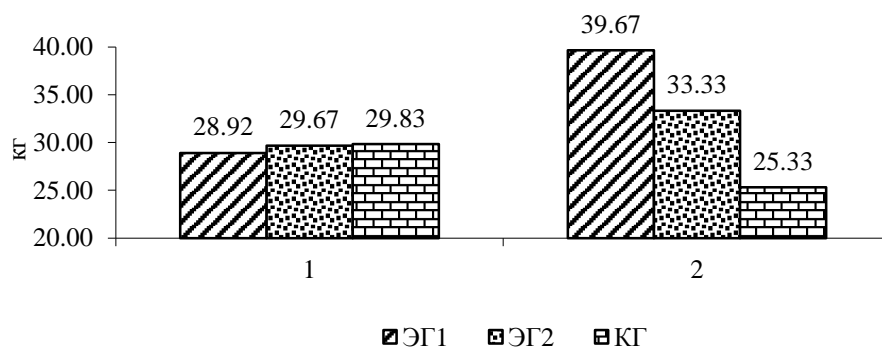
С целью изучения эффективности различных реабилитационных программ нами были проведены исследования в крупнейших медицинских реабилитационных центрах Ливии в г. Триполи («Альтоби») и г. Мисурата, включающих многопрофильные отделения со вспомогательными подразделениями (кинезо-, электро-, эрго-, бальнеотерапии и других физиотерапевтических методов восстановления). В исследованиях приняли участие 36 спортсменов в возрасте 18–20 лет, которым была сделана операция на передней крестообразной связке коленного сустава. Они составили две экспериментальных (ЭГ1, ЭГ2) и контрольную группу (КГ). Каждая группа состояла из 12 человек. Контрольная группа занималась по традиционной программе реабилитации, применяемой в Ливии. В ЭГ1 использовалась разработанная нами комплексная методика восстановления двигательной функции коленного сустава средствами физической культуры. Она включает образовательный компонент, направленный на создание представления о процессе реабилитации, его результативности; формирование знаний об анатомо-функциональных особенностях коленного сустава и механизмах получения травм при занятиях физической культурой и спортом; формирование умений и навыков использования приемов самомассажа и психокоррекции. Психокорректирующий компонент методики направлен на формирование объективной оценки возможностей восстановления (избежание инвалидности, поддержание трудоспособности, возврат к спортивной деятельности) и проявления пациентами сознательной активности в процессе процедур и занятий. Применение средств физической реабилитации включает выполнение массажа и приемов самомассажа, применение многофункционального тренажера для СРМ-терапии коленного сустава, а также комплекса упражнений,

что определяет сочетание активной и пассивной двигательной активности травмированной конечности и позволяет достичь наибольшего и быстрого восстановительного эффекта. В ЭГ2 применялась программа реабилитации с использованием метода низкоинтенсивной лазерной терапии в сочетании с физическими упражнениями.

Для оценки эффективности применялись гониометрия (оценка амплитуды активных и пассивных движений поврежденного коленного сустава), и динамометрия (измерение мышечной силы).

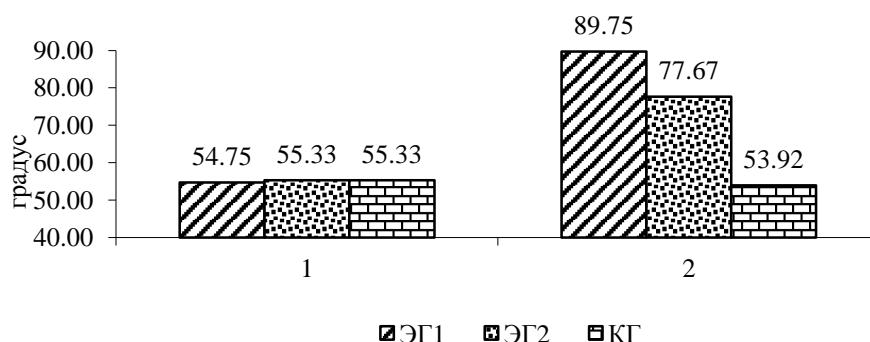
Полученные результаты отражены на рисунках 1 и 2.

Проведенные исследования выявили значительное улучшение исследуемых показателей в ЭГ1 и ЭГ2 ($p < 0,05$). Восстановление функции коленных суставов выразилось как в увеличении мышечной силы бедра, так и амплитуды движений в коленном суставе. Показатели пациентов КГ не достигли дооперационного уровня.



1 – данные, полученные до эксперимента, 2 – данные, полученные после эксперимента

Рисунок 1 – Изменение показателей силы мышц бедра пациентов до и после применения реабилитационных программ



1 – данные, полученные до эксперимента, 2 – данные, полученные после эксперимента

Рисунок 2 – Изменение показателей подвижности в коленном суставе

у пациентов до и после применения реабилитационных программ

В результате проведенных исследований можно сделать вывод о том, что традиционно применяемая реабилитационная программа не дает необходимого эффекта в процессе восстановления спортсменов после травм коленного сустава. Кратчайшие сроки и наибольший эффект восстановления утраченных функций отмечен при использовании разработанной нами комплексной программы реабилитации, включающей образовательный, психологический, физический компоненты.

Литература

1. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1981. – 224 с.
2. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.
3. Качесов, В.К. Основы интенсивной реабилитации / В.К. Качесов. – СПб.: ЭЛБИ, 2005. – 112 с.
4. Смычек, В.Б. Основы реабилитации: курс лекций / В.Б. Смычек. – Минск: БелГИУВ, 2000. – 131 с.