

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ ТА АКВАФІТНЕСУ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ АРТРОЗОМ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Ванцаровська Вікторія, Головкіна Вікторія¹,
Сальникова Світлана²

¹Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання

vancarovskaavika@gmail.com, akvavita72@gmail.com

²Вінницький торговельно-економічний інститут
Державного торговельно-економічного університету
Кафедра фізичного виховання та спорту
aqvasveta@ukr.net

Анотація. У матеріалах розглянуто методи та засоби фізичної реабілітації у водному середовищі жінок першого зрілого віку з наслідками травм колінного суглобу у період відновлення.

Ключові слова: колінний суглоб, реабілітація, посттравматичний артроз колінного суглобу

Summary. Vantsarovska V., Holovkina V., Salnykova S. **The using of swimming and aquafitness in the rehabilitation of women of the first mature age with post-traumatic knee joint arthritis.** The materials consider the methods and means of physical rehabilitation in the water meadow of women of the first mature age with the consequences of injuries of the knee joint during the recovery period.

Keywords: knee joint, rehabilitation, post-traumatic arthrosis of the knee joint

Постановка проблеми. Колінний суглоб – одне з найбільших, рухливих і складно утворених зчленувань людського скелета. За статистикою, кожна третя людина старше 30 років хоча б раз в житті отримувала травму колінного суглоба, і кожен третій житель планети страждає від його патологій. З віком відсоток хворих збільшується. Сьогодні захворювання суглобів займають перше місце і можуть призводити до втрати працездатності, інвалідності [1, 2].

Обговорення. В якості допоміжних і підтримуючих методів комплексного лікування наслідків травмування колінного суглобу, зокрема, посттравматичного артрозу, фахівці використовують такі засоби фізичної реабілітації, використання яких супроводжується поступовим збільшення амплітуди виконуваних рухів з одночасною мінімізацією впливу

вертикального перевантаження суглобу, зокрема, гравітаційного впливу [3, 4, 5].

До таких засобів фізичної реабілітації слід відносити заняття з пацієнтами в умовах водного середовища плаванням та аквафітнесом. Поряд з поступовим відновлення функції колінного суглобу, використання у процесі фізичної реабілітації осіб з наслідками травм колінного суглобу засобів плавання та аквафітнесу сприяють збільшенню сили м'язів [4, 5].

Рекомендації. Своєчасна комплексна фізична реабілітація сприяє: швидкому поверненню до повноцінного життя; кращому і ефективнішому відновленню втраченої функції суглоба; відновленню побутових функцій; поліпшенню фізичного тонуусу організму; запобіганню повторного травмування тощо[4].

Реабілітація після травми – це комплекс заходів спрямованих на відновлення цілісності м'язових, нервових, сполучних та інших тканин. І не можна переходити до наступного етапу не завершивши поточний [2, 3].

До кожного пацієнта застосовується індивідуальний підхід. У кожній людини різне співвідношення щільності тканин, регенераційних можливостей, сили імунітету.

Література

1. Глиняна О.О. Основні принципи фізичної реабілітації після хірургічного лікування переломів опорно-рухового апарату. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Л., 2018. Вип.27, С. 115-119.
2. Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. К. : Медицина, 2006. 248 с.
3. Фізична реабілітація при ендопротезуванні органів та суглобів: навчальний посібник : навч. посібник для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізації «Фізична терапія» / О.О. Глиняна, Ю.В. Копчинська, І.Ю. Худецький; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2020. 190 с.
4. Salnykova S, Furman Y, Sulyma A, Hruzevych I, Gavrylova N, Onyschuk V, Brezdeniuk O. Peculiarities of aqua fitness exercises influence on the physical preparedness of women 30-49 years old using endogenous-hypoxic breathing method. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):210-5. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0407>
5. Furman YM, Holovkina V, Salnykova S, Sulyma A, Brezdeniuk O, Korolchuk A, Nesterova S. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):184-8. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>