

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ІЗ ПЕРЕЛОМАМИ КІСТОК ГОМІЛКИ

Семикрас Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена вивченню та аналізу науково-методичної літератури щодо засобів і методів фізичної реабілітації хворих із переломами кісток гомілки. Встановлено, що основними методами, які застосовуються у процесі реабілітації, є лікувальна фізична культура, масаж, фізіотерапевтичні методи та лікувально-оздоровче харчування.

Summary. The article is devoted to the study and analysis of scientific literature which concerning the means and methods of physical rehabilitation of patients with fractures of the tibia. It was established that the main methods which used in the process of rehabilitation are medicine physical culture, massage, physiotherapy and healthy food.

Актуальність проблеми. Перелом гомілки – це травма, яка супроводжується порушенням цілісності малої або великої гомілкової кісток нижньої кінцівки. Травми гомілки складають 10% усіх пошкоджень скелета [1, 4]. Варто зазначити, що перелом кісток гомілки є важкою травмою і часто супроводжується ускладненнями. Для того, щоб цього уникнути потрібно швидко розпізнати травму, надати першу медичну допомогу, а також застосувати адекватні засоби та методи фізичної реабілітації хворих із переломами кісток гомілки.

Як показав аналіз спеціальної наукової літератури [2, 3, 5], тривалість лікування даної категорії хворих проходить декілька місяців (6-8 місяців). На жаль, 14-15% хворих залишаються інвалідами [2, 4]. Пошук засобів і методів фізичної реабілітації пацієнтів після оперативного лікування переломів кісток гомілки є актуальною проблемою сучасної травматологічної науки та фізичної реабілітації.

Мета дослідження – на основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури охарактеризувати й обґрунтувати застосування методів та засобів фізичної реабілітації хворих із переломами кісток гомілки на лікувальному етапі.

Завдання дослідження – систематизувати й узагальнити сучасні науково-методичні знання і результати практичного вітчизняного та закордонного досвіду з проблеми фізичної реабілітації хворих із переломами кісток гомілки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури щодо фізичної реабілітації хворих із переломами кісток гомілки.

Результати дослідження. Процес фізичної реабілітації хворих із переломами кісток гомілки спрямований на усунення атрофії та нормалізацію

тонусу й еластичності м'язів гомілки та стегна, нормалізацію кровообігу в м'язах і сухожилках гомілки, усунення застійних явищ в м'яких тканинах гомілки, а також на повне відновлення всіх функцій нижньої кінцівки. Для досягнення вищевказаних завдань фізичної реабілітації деякі автори [1, 5] пропонують застосовувати різноманітні методи фізичної реабілітації з використанням лікувальної гімнастики, масажу, фізіотерапії та грязелікування, технологічні режими яких дозволяють одночасно впливати на вторинні загальні та місцеві прояви травматичної хвороби.

Важливим етапом відновлення функцій нижньої кінцівки є виконання фізичних навантажень, тому хворим призначають лікувальні фізичну культуру (ЛФК). Лікувальна фізична культура при переломах гомілки ділиться на три етапи. На першому етапі вирішуються наступні завдання: усунення набряків; підняття тонусу м'язів; прискорення відновлення лімфо-і кровообігу в пошкодженій кінцівці; підвищення рівня рухливості суглобів [2]. Для реалізації вищевказаних завдань застосовуються різноманітні вправи: піднімання і опускання ушкодженої кінцівки; ідеомоторні вправи; утримання кінцівки в одному положенні; активні рухи пальцями ніг і ногами в тазостегновому суглобі (розгинання і згинання, приведення і відведення) тощо. Через 3-4 дні хворому дозволяється ходьба за допомогою милиць по території лікарні, включаючи сходи.

На другому етапі фізичної реабілітації застосування ЛФК передбачає усунення набряків ушкодженої кінцівки, відновлення навички переміщення, а також запобігання та профілактика ускладнень (викривлення пальців, розростання «шпор», травматична плоскостопість, деформація стопи тощо) [1, 4]. Серед вправ, які пацієнт виконує на даному етапі, виділяють наступні: згинання та розгинання стоп в підошві; вправа «велосипед», яку виконують одночасно двома ногами; розгинання і згинання ніг в коліні (одночасне та поперемінне); напруга м'язів стегна (тривалість 4-5 с); рухи ніг, що нагадують стиль «брас» у плаванні; захоплення пальцями ніг дрібних предметів і утримання їх протягом нетривалого часу тощо. Дані вправи виконуються з різних вихідних положень - на животі, сидячи, на боці, лежачи на спині, упираючись ногами в підлогу, сидячи на стільці, сидячи з підтриманням пошкодженої кінцівки здоровою [2]. Вправи, які передбачають напругу м'язів, чергуються з вправами на розслаблення.

Приведення в норму всіх функцій організму і повне відновлення всіх рухових функцій пошкодженої кінцівки є завданнями третього етапу ЛФК. На даному етапі хворі з переломами кісток гомілки виконують біг і ходьбу з перешкодами, танцювальні кроки. При цьому потрібно фіксувати суглоб за допомогою еластичного бинта.

Масаж відіграє найважливішу роль у фізичній реабілітації травмованої кінцівки, а також сприяє прискоренню кровообігу, розширенню шкірних судин, підвищенню кровопостачання тканин. Після зняття гіпсу хворим найчастіше призначають лікувальне розтирання, яке спрямоване не лише на лікування застійних явищ, атрофії і контрактур, а й на підвищення загального тонусу

м'язів нижньої кінцівки, повернення еластичності, а також на максимально швидке відновлення рухової активності пацієнта [1, 3]. Крім того, застосування такого масажного прийому як розтирання дозволяє впоратися з набряками, які виникають вище і нижче місця перелому. Розтирання м'язів проводиться в коловому, поздовжньому та поперечному напрямку зі значним тиском, для того, щоб промасувати не лише шкірний покрив, але й проникнути у глибоко лежачі тканини. Масаж виконується кінчиками пальців, основою долоні та великими пальцями із додатковим використанням різноманітних спеціальних кремів, які містять речовини, що сприяють відновленню тканин (Колаген Плюс, Хондроксид, Гепатромбін тощо). Однак, існують протипоказання до застосування масажу, які варто враховувати під час призначення курсу масажу, зон впливу й інтенсивності його виконання. Серед них виділяють захворювання шкіри, порушення кровообігу, а також серцево-судинні патології.

Щоб швидше відновити функції пошкодженої кінцівки, поряд з масажем призначають також теплові процедури, до яких відносять ванни, компреси і прогрівання [5]. Більшість з вищеназваних процедур пацієнт може робити самостійно вдома.

У процесі фізичної реабілітації не рідко застосовують фізіотерапевтичні процедури, до яких відноситься ультрафіолетове опромінення, інтерференційні струми, електрофорез, опромінення лампою солюкс. Ці процедури спрямовані на зменшення запального процесу, покращення заживлення і відновлення структури тканин, інтенсифікацію обміну речовин і кровотоку в судинах гомілки.

На всіх етапах фізичної реабілітації хворих із переломами кісток гомілки важливим є відповідне харчування пацієнтів. У цей період варто більше споживати продуктів, які містять кальцій, фосфор, залізо, вітаміни А, С, D, Е, В₅, В₆, протеїни [1, 3]. Усі перераховані речовини беруть участь у формуванні кісткових тканин. Тому посилене споживання необхідних продуктів сприяє швидшому утворенню кісткового мозолу.

Висновки. Отже, проаналізувавши сучасну науково-методичну літературу з питання дослідження, ми дійшли висновку, що у процесі фізичної реабілітації хворих із переломами кісток гомілки застосовуються різноманітні методи та засоби, які доповнюють та підсилюють один одного. Найголовнішими методами є лікувальна фізична культура та масаж.

Література.

1. Епифанов В. А. Реабилитация в травматологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 331 с. – (Библиотека врача-специалиста).
2. Железний О. Д. Методика фізичної реабілітації осіб з переломами нижніх кінцівок на основі нетрадиційних засобів : [посібник] / Железний О. Д., Куц О. С. – Житомир : ЖДТУ, 2008. – 239 с.
3. Никаноров А. Применение нетрадиционных методов восстановления в комплексной реабилитации больных с переломами костей нижних конечностей / А. Никаноров // Теория и методика физического воспитания. – 2005. - №2/3. – С.56-59.
4. Ніканоров О.К. Підвищення ефективності програм фізичної реабілітації у хворих з переломами діафізів гомілки / О.К. Ніканоров. - Львів: Молода спортивна наука України, 2005. – Вип. 9, Том 2. – С.15-20.

5. Сиренко П. А. Физическая реабилитация двигательного аппарата в профессиональном спорте : [монография] / Сиренко П. А. – Харьков : [Новое слово], 2008. – 199 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ

Харченко Світлана

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Резюме. Фізична реабілітація є частиною комплексної терапії яка спрямована на відновлення здоров'я й працездатності хворого. Проте на сьогодні її стан в Україні ще не має досконалості.

Summary. Physical rehabilitation is part of an integrated therapy that aims to restore the health and disability of the patient. However, its status in Ukraine is not yet perfect.

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку держава приймає пасивну участь у процесі оздоровлення суспільства, внаслідок чого поширюється індивідуальна активність населення, яке хоче покращити як рівень свого здоров'я, так і спосіб життя. Фізична культура впливає на життя та здоров'я людей, а саме на поведінку людини в різних ситуаціях, на фізичну підготовленість, на здоровий спосіб життя.

Мети тема: дослідження основних проблем сучасного стану та перспектив розвитку фізичної реабілітації в Україні. Створення організації Асоціації для підтримання розвитку різних видів фізичної реабілітації для різних хворих.

Результати дослідження. Фізична реабілітація є частиною комплексної терапії яку успішно поєднують з медикаментозною терапією, з різними фізіотерапевтичними методами лікування, застосовуючи методи заохочення, профілактики, лікування/втручання і реабілітації, внаслідок чого покращується фізичний, психологічний, емоційний і соціальний стан індивіда.

На сьогодні, в Україні не достатньо наукових джерел, де розглядається і досліджується таке поняття як фізична реабілітація. Дуже багато вчених працювало над цим, зокрема, над засобами фізичної реабілітації [1]. Ці дослідження допоможуть в майбутньому реабілітувати та підвищити загальний рівень здоров'я серед населення нашої держави.

У науковій літературі поширеним є таке трактування явища фізичної реабілітації: «це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих». В українському законодавстві (Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні», 2006) фізичною реабілітацією названо систему заходів, спрямованих на вироблення і застосування комплексів фізичних вправ на різних етапах лікування і реабілітації, що забезпечують функціональне відновлення особи, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом вироблення