

ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ КРЕСТОВИДНЫХ СВЯЗОК

Кобзева Анастасия Александровна

студент, Оренбургский государственный медицинский университет, РФ, г. Оренбург

Ляшенко Анна Александровна

научный руководитель, канд. мед. наук, доцент кафедры физической культуры, Оренбургский государственный медицинский университет, РФ, г. Оренбург

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с ЛФК при заболевании крестовидных связок. Определены основные результаты, которые возможно достичь на основе использования ЛФК. Изучены основные виды упражнений ЛФК и техника их выполнения.

Ключевые слова: крестовидные связки, ЛФК, заболевание, лечение, человек.

Актуальность рассматриваемой темы заключается в том, что реабилитационная физкультура играет очень важную роль в жизни и здоровье человека с заболеванием крестовидных связок. С помощью различных упражнений, возможно, добиться облегчения боли при различных состояниях и их форме, укрепить мышцы и связки, достичь периода ремиссии при хронических заболеваниях. Следует отметить, что крестовидные связки располагаются внутри коленного сустава и соединяют непосредственно бедренную и большеберцовую кости. В результате нарушения подвижности данных связок происходят серьезные изменения в организме человека, изменение его физиологического состояния.

Современная операционная процедура позволяет в большинстве случаев добиться подвижности сустава, однако далее требуется реабилитационная программа лечения.

В данной статье предпринята попытка определения наиболее эффективных форм и методов ЛФК при заболевании крестовидных связок.

Основными результатами, которые удается достичь с помощью ЛФК, являются следующие:

- 1) снятие острых болевых напряжений;
- 2) повышение двигательной активности и улучшение растяжимости связок;
- 3) улучшение выработки внутрисуставной жидкости;
- 4) укрепление мышц и связок при данной форме заболевания;
- 5) формирование положительного настроя и повышения настроения у пациента [2, с.246].

Следует отметить, что основной целью ЛФК является снятие болезненного состояния и дискомфорта у пациента. Физические упражнения проводятся в форме простой гимнастики. Движения должны быть плавными, ровными, чтобы исключить возможность повреждения связок. Не допускается выполнение упражнений, вызывающих боль и дискомфорт у пациента.

Продолжительность занятий определяется индивидуально специалистом и зависит от степени заболевания, поражения крестовидных связок, скорости времени восстановления и т.д.

Рассмотрим основные упражнения и технику их применения. Главными упражнениями в ЛФК при крестовидных связках является разгибание и сгибание коленного сустава. Данные упражнения очень удобно выполнять на стуле, когда человек опираясь спиной о стенку стула, медленно поднимает ноги вверх с поочередной их фиксацией в горизонтальном положении (время до 1 минуты). Затем необходимо возвратиться в исходное положение и повторить данное упражнение 10-15 раз.

Следующим эффективным упражнением является разгибание колена в положении лежа. Человек должен принять лежачее положение, обе ноги согнуты в коленях, а пятка прижата к полу. Далее необходимо поднять ногу, постепенно разгибая ее в коленном суставе и удерживать ее в таком положении примерно 1-2 минуты после чего медленно вернуться в исходное положение. Упражнение повторяется примерно 10-15 раз.

Еще одним полезным упражнением, на наш взгляд, является подъем на носочках. Данное упражнение позволит укрепить икроножную мышцу и повысить эластичность крестовидных связок. Выполняется оно стоя на ногах, пятки прижаты к полу. Далее осуществляется отрыв пяток от пола и поднятие туловища на носочках. Упражнение также повторяется 10-15 раз.

Важно отметить, что ЛФК может проводиться не только в форме выполнения статических и динамических упражнений, но и в форме гидрокинезиотерапии. Данный подход включает в себя выполнение физических упражнений в водной среде, что позволяет снизить нагрузку на крестовидный сустав. Занятия проводятся в бассейне, продолжительностью от 15 до 45 минут. В воде также могут выполняться упражнения, сидя, лежа, стоя, с применением плавательных техник (кроль, брасс). Постепенно по мере привыкания, нагрузка может увеличиваться, а темп выполнения самих упражнений наращиваться [1, с.19].

Также отдельно стоит упомянуть о такой технике, как массаж, который служит не только способом подготовки к выполнению упражнений, но и средством для улучшения кровообращения, повышения эластичности крестовидных связок. Используя различные приемы (растирания, растяжения, разминания) можно улучшить состояние человека, привести его в тонус и восстановить кровоток проблемных мест.

Следующим способом ЛФК является механотерапия, которая основана на использовании специальных приборов (например, аппараты маятникового типа), позволяющих выполнять дозированные и ритмичные упражнения. Положительный эффект достигается не только за счет увеличения физической активности, но и за счет воздействия на нервно-мышечные окончания тканей и мышц [3].

В целом можно сделать вывод, что применение ЛФК при заболевании крестовидных связок может принести немалую пользу человеку. Применяются различные методики, подходы и упражнения в зависимости от тяжести заболевания, состояния пациента, его возраста и других характеристик. Реабилитационная программа на основе применения ЛФК помогает улучшить самочувствие пациента, снять боль, уменьшить дискомфорт, повысить настроение.

Список литературы:

1. Калюжин, В.Г. Программа ЛФК и массажа при травмах крестовидной связки коленного сустава у спортсменов // Лечебная физкультура. - 2019. - №3. - С.19-25.
2. Мочалова, Я.В. Влияние образования на формирование личности / Я.В. Мочалова // Актуальные проблемы развития науки и современного образования. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». - 2017. - С. 246-247.
3. Реабилитационная программа [Электронный ресурс]. - URL: https://rniito.ru/rniito/site/images/obschie_svedeniya/PKS.pdf (дата обращения 24.10.2022).

