

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПРИВЫЧНОМ ВЫВИХЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Штин Александр Михайлович

студент, Кировский государственный медицинский университет, РФ, г. Киров

ПОНЯТИЕ ПРИВЫЧНОГО ВЫВИХА ПЛЕЧА

Привычный вывих плеча – патологическое состояние, при котором после первичного травматического вывиха плеча у больного в результате небольшого физического усилия возникают повторные вывихи. Развитие вывиха происходит при обычных повседневных движениях. Проявления вывиха – это боль, дискомфорт, невозможность выполнения привычных движений, патологическое расхождение концов сустава. Как правило, легко вправляется, нередко наблюдаются самопроизвольные вправления. Диагноз выставляется при сборе анамнеза, рентгенограммы, визуальном осмотре. Консервативное лечение чаще всего не эффективно в следствие этого требуется оперативное вмешательство [2].

Привычный вывих плеча – повторное стойкое разобщение суставных поверхностей головки плеча и суставной впадины лопатки, возникает чаще всего после травмы плеча.

Обычно травматизация происходит у людей в возрасте 20-60 лет. Чаще такая травма встречается у мужчин.

Правосторонние привычные вывихи наблюдаются чаще левосторонних, возможно двухстороннее поражение, но это очень редко встречается в практике.

Плохо поддаются консервативной терапии, обычно требуется хирургическое вмешательство. Лечение этого патологического состояния занимаются травматологи [2].

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплексы физических упражнений составляет 3 основных части:

- Вводный;
- Подготовительный (основной);
- Заключительный.

75% от всей части заключается в выполнении водной и заключительной части. 25% - на основную часть.

Нагрузка определяется индивидуально, рассчитать нагрузку можно по частоте пульса после вводной части, а так же после трех минут как закончили упражнения. Пульс максимально увеличивается в средней части упражнения и восстанавливается через 3 минута после прекращения упражнения. Пульс мы фиксируем в дневнике. После чего показываем врачу или инструктору лечебной физкультуры, для регулирования нагрузки.

Первый период- с момента травмы и до снятия иммобилизации.

В этот период проводится восстановления трофики, улучшенные работы сердечно сосудистой и дыхательной системы.

Во втором периоде проводится лечебная физкультура. Для восстановления функции плечевого сустава. Темп выполнения движений средний. Проводятся общеразвивающие упражнения и специализированные. В этот период основными этапами являются вводная и заключительная часть. Продолжительность второго периода до восстановления травмированного плеча составляет около 90 %.

В третьем периоде, по-другому можно назвать еще тренировочном, лечебная физкультура является главным способствующим фактором восстановления плеча. 75% упражнений - это специальные упражнения.

Период длится до полного восстановления плечевого сустава.

Цель и задача лечебной физкультуры в каждом из периодов зависит от многих факторов.

Вид травмы, осложнения, методики лечения, от места повреждения. Лечебная физкультура начинается со второго дня травмы.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

I. В первые 10-14 дней после снятия повязки проводится следующий комплекс упражнений:

Исходное положение (и. п.)- сидя на стуле, рука в косыночной повязке.

1. Сгибательные и разгибательные движения кистью пальцев 10 раз;
2. Сгибательные и разгибательные движения в локтевом суставе (с помощью здоровой руки, 5-6 раз);
3. Поднимание руки вперед (с помощью здоровой руки, 3-4 раза);
4. Отведение руки в сторону (с помощью здоровой руки, 3-4 раза);
5. Сгибание и разгибание, отведение и приведение, ротирующие движения в лучезапястном суставе (6-8 раз).

II. Второй период через 10-14 дней

- В и. п.- сесть на стул, сложить руки на колени (на время проведения упражнения иммобилизация снимается), в занятия можно включить дополнительные упражнения.

1. Поднимание прямой руки вперед - вверх (с помощью здоровой руки);
2. Отведение согнутых в локтевых суставах рук в стороны;
3. Поочередное поднимание плеч;
4. Поднятия рук в сторону поочередно;
5. Заведения травмированной руки за спину;
6. Изометрическое напряжение мышц предплечья (2-3 с).

- И. п.- сесть на стул, руку опустить вниз.

1. Сгибательные и разгибательные движения в локтевом суставе;
2. Вращательные движения травмированной рукой;
3. Колебательные движения вперед-назад рукой.

Упражнения проводятся по 10-12 раз с интервалом на отдых 3 минуты, а также с замером пульса.

В третьем периоде начинается обычная физическая нагрузка (как до травмы, с привычным комплексом упражнений для пациента).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Привычный вывих плеча – патологическое состояние, при котором после первичного травматического вывиха плеча у больного в результате небольшого физического усилия возникают повторные вывихи. Большое внимание уделяется лечебной гимнастике, для быстрого восстановления и сжатия сроков реабилитации. Занятие лечебной физкультурой – это основная часть для полного восстановления травмированного плеча.

Необходимо отметить, что нагрузку надо регулировать постепенно, консультироваться со специалистами в этой области, резко увеличивать нагрузку запрещено.

При этом должно учитываться состояние, реакция занимающихся, особенности клинического течения, сопутствующие заболевания и физическая подготовленность больных.

Важно и другое: занимаясь физическими упражнениями, человек сам активно участвует в лечебно-оздоровительном процессе, а это благотворно воздействует на его эмоциональное состояние. Занятия имеют и воспитательное значение: люди начинают систематически выполнять все упражнения, даже после окончания реабилитации.

Примерный комплекс физических упражнений носит нарастающий характер. От маленькой нагрузки до привычной нагрузки до травмы.

Список литературы:

1. Архипов С.В. Плечо: современные хирургические технологии / С.В. Архипов, Г.М. Кавалерский. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2009. – 192 с;
2. <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/recurrent-shoulder-dislocation>.