

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ УШКОДЖЕННЯХ КИСТІ

PHYSICAL THERAPY FOR HAND INJURIES

Тополіук А.П., Мятюга І.В.

Topoliuk A.P., Miatyha I.V.

Науковий керівник – к. фіз. вих., доцент Мятюга О.М.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

Анотація. Мета. Розробка програми фізичної терапії для дитини з переломом фаланг у відновному періоді. Матеріали та методи. Теоретичний аналіз наукових джерел, та розроблення комплексу фізичної реабілітації при переломі фаланг пальців. Отримані результати. Особливе значення має реабілітація переломів великого пальця на стопі і кисті, так як ці частини тіла несуть основне функціональне навантаження при виконанні рухів. Ці переломи найболючіші і викликають найбільше порушення функції кінцівок. Висновки. При систематичних вправах реабілітаційний період знижується, і дитина швидше повертається до нормального життя зі здатністю адекватно справлятися зі своїми потребами, а саме гри зі однолітками, прийом їжі, навчання.

Ключові слова: фізична терапія, перелом, ушкодження, кисть, кінцівка, пацієнт.

Abstract. Goal. Development of a physical therapy program for a child with a phalangeal fracture in the recovery period. Materials and methods. Theoretical analysis of scientific sources and development of a complex of physical rehabilitation for fracture of the phalanges of the fingers. The results obtained. The rehabilitation of fractures of the big toe and hand is of particular importance, as these parts of the body bear the main functional load when performing movements. These fractures are the most painful and cause the greatest impairment of limb function. Conclusions. With systematic exercises, the rehabilitation period is reduced, and the child quickly returns to normal life with the ability to adequately cope with his needs, namely playing with peers, eating, studying.

Key words: physical therapy, fracture, injury, hand, limb, patient.

Вступ. За статистичними даними, травми кисті займають більшу частину (25%) у загальній структурі всіх травм, друге місце приділяється переломам плеча – близько 12%. 70% всіх травм зап'ястя – це переломи. Найчастіше переломи такого характеру трапляються саме у дітей (43% випадків), винна у цьому неміцність кісткової тканини. Найчастіше переломи кисті руки відбуваються при різкому падіння на долоню [4].

Більшість повсякденних функцій людини виконує за допомогою рук (переважно правої руки), безперечно важливо, у короткі терміни повернути

кисті фізіологічну рухливість та цілісність. Для цих цілей використовують різні методи реабілітації, у тому числі терапевтичні вправи при переломі кисті руки. На сьогоднішній день недостатньо інформації у інтернет джерелах про фізичну терапію для дітей після переломів. Тому після проведення дослідження літературних джерел я обрала найцікавіші та ефективні вправи при травмах кисті. Комплекси, що проводяться на відновному етапі, сприяють відточенню дрібної моторики, координації, швидкості, відновлення сили у травмованих пальцях та кисті [1].

Мета дослідження: Розробка програми фізичної терапії для дитини з переломом фаланг у відновному періоді.

Матеріали та методи: Теоретичний аналіз наукових джерел, та розроблення комплексу фізичної реабілітації при переломі фаланг пальців.

Отримані результати. Основні види ушкоджень кисті, які потребують своєчасного та раціонального призначення медикаментозної, оперативної та немедикаментозної терапії із застосуванням комплексу засобів фізичної реабілітації/терапії вважають: здавлення кисті, переломи кісток кисті та ушкодження сухожиль та зв'язок пальців. Переломи кісток кисті розподіляють на переломи кісток зап'ястя, п'ястка та фаланг пальців. Серед переломів кісток зап'ястя найчастіше трапляються ушкодження човноподібної кістки. Лікування переломів човноподібної кістки здійснюють шляхом іммобілізації гіпсовою пов'язкою, яку накладають від головок п'ясткових кісток до ліктьового суглоба у положенні тильного згинання і незначного ліктьового приведення кисті. Серед переломів п'ясткових кісток особливої уваги потребує лікування перелом-вивих основи першої п'ясткової кістки (перелом Бенетта), зважаючи на надзвичайне значення її для функції першого пальця. Лікування цього ушкодження здійснюють гіпсовою пов'язкою від дистального зчленування першого пальця (у положенні відведення, опоненції та легкого згинання) до ліктьового суглоба протягом 4-5 тижнів [2].

При переломах II-IV п'ясткових кісток і фаланг пальців без зсуву накладають гіпсову лонгету на 2-3 тижні на долонну поверхню кисті від межі середньої та нижньої третини передпліччя до кінчика пальця. Інші пальці не іммобілізують. Реабілітаційне втручання починають із перших днів іммобілізації [3, 5].

У **відновному** періоді заняття з фізичної терапії спрямовані на усунення залишкових порушень рухливості в суглобах ушкодженого пальця, відновлення сили, витривалості,

швидкісних якостей, точної координації рухів кистю і пальцями, а також на адаптацію кінцівки до фізичних навантажень із урахуванням побутових і професійних потреб. З цими цілями на занятті виконують терапевтичні вправи з обтяженням, опором, ізометричним напруженням м'язів кисті та передпліччя, на блоковій установці, із гімнастичними предметами [4].

Комплекс терапевтичних вправ у відновному періоді:

1. Стискаємо пальці в кулак і робимо кругові рухи кистями вліво і вправо.
2. Згинати й розгинати кисті рук, піднімаючи кисть вгору і опускаючи вниз.
3. З силою стискаємо пальці в кулак і розчепірювати пальці в сторони
4. Випрямляємо пальці і великим пальцем виконуємо кругові рухи спочатку в одну, потім в іншу сторону.
5. Розводимо прями пальці і вялоподібним рухом згинаємо пальці послідовно, починаючи з мізинця. Потім проробляємо те ж саме, але вже від великого пальця.
6. Кисті кладемо на стіл і по черзі піднімаємо по одному пальцю, інші пальці при цьому залишаються нерухомими.
7. Стискаємо пальці в кулак і розгинаємо окремо кожен палець, стежачи, щоб інші пальці трималися зібраними.
8. Закручування гайок на болти різного діаметру.
9. Збирання пазлів.
10. Поставити паличку (олівець) на стіл вертикально, зверху накрити долонею здорової руки і бігати по ній пальцями хворої руки вгору і вниз;
11. У мисці з водою лежать на дні гудзики. Дитина повинна перебираючи пальцями перекласти з води на стіл ці гудзики, потім перебрати кольори один до одного.
12. Гра на «піаніно» дитина повинна уявити, що перед нею справжній інструмент та пограти на ньому.
13. Малювання. Дати дитині вказівку намалювати якийсь малюнок.
14. Стискання м'яча кистю.
15. Перекидування м'яча з однієї руки до іншої [4, 5].

Висновки: Підбиваючи підсумки, можна сказати, що комплекс фізичної терапії при переломі кисті, що дозволяє відновити стан травмованого відділу, повернути фізіологічну функцію. При систематичних вправах реабілітаційний період знижується, і дитина швидше повертається до нормального життя зі здатністю адекватно справлятися зі своїми потребами, а саме гри зі однолітками, прийом їжі, навчання.

Список літератури.

1. Кашуба, В.О., Попадюха, Ю.А (2018) Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. Монографія. К.: Центр учбової літератури,

768 с.

2. Медична і фізична реабілітація в ортопедії та травматології. Керівництво / За редакцією професора О.М. Хвисяка: Керівництво. Вінниченко М.Д., Суми, 2019. 392 с.

3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: Підручник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 372 с.

4. Травматологія та ортопедія: підручник / Г.Г. Голки, О.А Бур'янов, В.Г. Климовицький. - Вінниця "Нова Книга», 2019. 415 с.

5. Фізична терапія в травматології: навч. посіб. для здобувачів вищої освіти / О.М. Мятіга, Г.В. Таможанська, Н.В. Гончарук. – Х.: НФаУ, 2020. 192 с.

Information about the Authors/Відомості про авторів

1. **Тополук Анна**, здобувачка вищої освіти III курсу, спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітньої програми Фізична терапія, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

Anna Topolyuk, student of the Department of Physical Rehabilitation and Health, specialty 227 "Physical Therapy, Occupational Therapy" educational program Physical Therapy, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: topolyuk22@gmail.com

3. **Мятіга Ірина Володимирівна**, викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна.

Myatiga I.V., teacher at the Department of Physical Rehabilitation and Health of the National University of Pharmacy, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: irina-myatiga@ukr.net

ORCID: 0009-0008-2215-5165