



ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ РІЗНИХ ПОШКОДЖЕННЯХ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Козир Д. О., Галашко В. В.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
valeriasikora1@gmail.com*

Вступ. Успішна реабілітаційна програма повинна сприяти поверненню пацієнтів до активного способу життя та рівня до травми. У літературі обговорювалися результати численних програм реабілітації, таких як стандартні, інтенсивні, прискорені, домашні, тощо.

Терапевтичні вправи є основою консервативного лікування будь якого хворобливого стану колінних суглобів, часто використовується як втручання першої або другої лінії, і лише невелика частина людей звертається до хірургічного втручання для полегшення болю. Терапевтичні вправи часто включають вправи з опором, які можна класифікувати за такими змінними тренування, як інтенсивність навантаження, режим скорочення (ізометричний та ізотонічний), навантаження помірне або важке, комбінація факторів. Окрім вищезазначених вправ використовують також гнучкість, пропріоцепцію та рівновагу, а також вібрацію всього тіла з різним дозуванням та інтенсивністю.

Метою роботи було проаналізувати знайдену літературу та оцінити ефективність терапевтичних вправ при травмі колінного суглоба.

Матеріали та методи. Було проведено комплексний пошук електронної літератури в базах даних PubMed і Web of Science. Відповідні ключові слова використовувалися для отримання інформації.

Результати та їх обговорення. Тендинопатія — це термін, який використовується для опису спектру змін у пошкоджених або хворих сухожиллях, які призводять до болю та функціональних порушень. В першу чергу це дегенеративний стан, пов'язаний із надмірним навантаженням і характеризується дисфункцією та локалізованим болем під час навантаження, яке різним чином пов'язане з рядом змінених структурних особливостей сухожилля.

Терапевтичні вправи лікування тендинопатії становлять основну частину досліджень на сьогоднішній день, причому більшість цих досліджень зосереджено на тренуванні з ексцентричним опором, яке, як повідомляється, є



ефективним насамперед у лікуванні тендинопатії ахіллової та колінної чашечки. Було досліджено декілька протоколів терапевтичних вправ при тендинопатії, які включають тільки ексцентричну дію, змішані або комбіновані протокол, які наголошують на ексцентричній роботі, але також включають концентричні вправи з акцентом на потужності та прогресії за швидкістю та навантаженням для імітації механізму травми. Однак на даний момент жоден протокол не продемонстрував переваги.

Вправи для розвитку гнучкості часто включають у режими зміцнення, щоб сприяти покращенню на ранній стадії реабілітації. У реабілітації пацієнтам із попереково-тазовою нестабільністю, пов'язаною з тендинопатіями надколінка та ахіллового сухожилля, рекомендовано вправи на баланс та стабілізацію.

Залежно від складності тендинопатії, терапевтичні вправи можуть використовуватися ізольовано або як частина багатокомпонентного втручання, де вони часто поєднуються з методами, включаючи використання лазерної терапії, екстракорпоральної ударно-хвильової терапії або ін'єкцій кортикостероїдів. Цей підхід відображає поточну експертну думку та велику кількість доказів, які рекомендують фізіотерапевти на основі терапевтичних вправ як лікування першої лінії при тендинопатії з додаванням інших втручань у багатьох випадках.

На сьогодні відбувається збільшення кількості пацієнтів які потребують тотальної заміни колінного суглоба (ТЗКС). У 2010 році в США було виконано понад 650 000 тотальних ендопротезів колінного суглоба. Очікується, що до 2030 року це число зросте майже до 3,5 мільйоні. Найбільше зростання населення ТЗКС спостерігається у тих, хто молодше 65 років. В процесі відновного періоду виникає необхідність у фізичній терапії. Адже тільки 36 % пацієнтів повідомляють про незначне покращення при ТЗКС.

Доведено, що інтенсивні вправи і зміцнення квадрицепсів позитивно впливають на покращення функціональних результатів людини після ТЗКС, призводять до покращення сили та функції колінних суглобів. Таким чином, можна сказати, що стандартизація лікування та дотримання науково-обґрунтованої практики в умовах невідкладної допомоги після ТЗКС призвела до покращення короткострокових результатів та зменшення тривалості перебування в лікарні. Існують значні варіації у часі початку та завершення



фізичної терапії, загальній кількості візитів, видах вправ, що використовуються, і застосуванні прогресій у реабілітації після ТЗКС.

Ще доволі часто зустрічається травма передньої хрестоподібної зв'язки (ПХЗ). Програми реабілітації для реконструкції ПХЗ включають багато параметрів, таких як відновлення раннього повного пасивного розгинання колінного суглоба, діапазону рухів, пропріоцепції, зміцнення квадрицепса та підколінного сухожилля, а також швидке повернення до нормальної повсякденної діяльності та спорту. Існують рекомендації, що потрібно додати вправи для нервово-м'язового контролю, такі як присідання, спуск і підйом по сходах і приземлення, слід додати до програми реабілітації, щоб покращити двосторонню симетрію та моторний контроль ноги.

Остеоартрит (ОА) колінного суглоба, поширене хворобливе, виснажливе захворювання суглобів, яке змінює життя, спостерігається у 50 % дорослих людей старше 65 років. Початок, прогресування та тяжкість ОА колінного суглоба пов'язують зі зниженням м'язової сили та змінами в біомеханіці суглобів. Хронічний біль при ОА може призвести до тривоги, депресії, страху руху та погіршення психологічного стану.

В багатьох дослідженнях було доведено, що вправи з опором є ефективним засобом як для зменшення болю, так і для покращення фізичних функцій і самоефективності у хворих з ОА. Такі вправи можуть відновити м'язову силу та механіку суглобів, одночасно покращуючи фізичну функцію, зменшують біль в суглобах і деградацію хряща. Ці терапевтичні вправи можуть призвести до підвищення самоефективності та зниження тривоги та депресії у пацієнта. Терапевтичні вправи з опором можуть бути призначені особам з різним ступенем тяжкості ОА. При розробці програми з опором потрібно враховувати стан пацієнта, рівень пошкодження колінного суглоба та рівень болю. Такі вправи можна робити як вдома, так і у фітнес-залі.

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що терапевтичні вправи покращують силу, баланс, діапазон рухів, координацію тіла та зменшують захворюваність і біль у пацієнтів з будь-якими проблемами в колінних суглобах.