



## ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ РОЗРИВУ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ У ФУТБОЛІСТІВ

Сімошенко Д. І., Перець О. В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна,

[simosenkodima@gmail.com](mailto:simosenkodima@gmail.com), [elenaperets80@gmail.com](mailto:elenaperets80@gmail.com)

**Вступ.** Розрив ахіллового сухожилля є однією з найсерйозніших травм нижньої кінцівки у футболістів, що може призвести до значного обмеження функціональної активності та тривалої відсутності у спортивній кар'єрі. Високий ризик травмування зумовлений великими навантаженнями на сухожилля під час різких стартів, зупинок, стрибків та змін напрямку руху.

Процес відновлення після розриву ахіллового сухожилля включає кілька етапів: від іммобілізації та ранньої мобілізації до повного повернення у спорт. Фізична терапія відіграє ключову роль у цьому процесі, сприяючи зниженню болю, покращенню функції гомілковостопного суглоба, відновленню сили та координації м'язів, а також профілактиці повторних травм.

**Мета.** Визначити сучасні методи фізичної терапії у процесі реабілітації футболістів після розриву ахіллового сухожилля та оптимальні підходи для відновлення функціональної активності та мінімізації ризику повторного травмування.

**Матеріали та методи.** Дослідження ґрунтується на аналізі наукової літератури, що стосується механізмів ушкодження ахіллового сухожилля, методів його лікування та програм реабілітації. Використані джерела включають сучасні дослідження (інтернет-джерела PubMed, Scopus, Google Scholar) у сфері спортивної медицини, ортопедії та фізичної терапії. Проаналізовані підходи до відновлення після хірургічного втручання, ефективність пасивної мобілізації, вправ на розтягування, силових тренувань та біомеханічної корекції.

**Результати та їх обговорення.** Фізична терапія після розриву ахіллового сухожилля включає три основні етапи реабілітації:

### Ранній іммобілізаційний період (0-6 тижнів)

**Мета:** захист ушкодженої ділянки, запобігання повторному розриву, зменшення болю та набряку.

- Використання ортезів або гіпсових пов'язок для обмеження рухів у гомілковостопному суглобі.



- Поступове розвантаження кінцівки (ходьба на милицях, потім часткове навантаження).
- **Ізометричні вправи** для збереження м'язового тону стегна та м'язів гомілки.
- **Лімфодренажний масаж, кріотерапія** (холодові аплікації) для зменшення набряку.

### **Функціональний період (6-12 тижнів)**

**Мета:** відновлення рухливості, стабільності та сили м'язів.

- Виконання **пасивних і активних вправ на розтягнення ахіллового сухожилля**.
- **Кінезітерапія:** вправи на баланс і пропріоцепцію для покращення стабільності гомілковостопного суглоба.
- **Електроміостимуляція** для активізації м'язів гомілки.
- Використання **аквааеробіки** для зменшення навантаження на сухожилля.

### **Підготовка до повернення у спорт (12-24 тижні)**

**Мета:** поступове повернення до футбольних тренувань, профілактика повторного травмування.

- Бігові навантаження (спочатку **лінійний біг**, потім **зміни напрямку руху**).
- Вправи на **вибухову силу м'язів гомілки** (пліометрія, стрибки).
- Імітаційні футбольні тренування (пас, удари по м'ячу).
- **Біомеханічний аналіз рухів** для корекції техніки бігу, стрибків та ударів.

Теоретичний аналіз свідчить про важливість раннього залучення реабілітаційних заходів. Літературні джерела підтверджують ефективність використання кінезіотерапії для відновлення рухової активності, а також роль електростимуляції у прискоренні регенерації м'язових волокон. Важливою складовою успішного відновлення є поступове збільшення навантажень та індивідуалізація підходу до спортсменів залежно від їхньої фізичної підготовленості та особливостей організму.

Також дослідження показують, що використання вправ на пропріоцепцію може суттєво покращити стабільність суглоба і зменшити ризик повторних травм. Аналіз джерел вказує на ефективність багатокomпонентних програм, що поєднують аеробні навантаження, специфічні вправи на зміцнення литкових м'язів і спеціалізовані тренування для повернення до професійного футболу. Значну роль відіграє психологічна підтримка, оскільки страх перед повторною



травмою може впливати на швидкість повернення спортсмена до повноцінних тренувань.

**Висновки.** Фізична терапія є основним компонентом реабілітації після розриву ахіллового сухожилля у футболістів. Вона сприяє відновленню функціональної активності, попереджає ускладнення та забезпечує повернення до повноцінного тренувального процесу.

1. **Поетапний підхід** до фізичної терапії дозволяє мінімізувати ризики повторних травм та покращити довготривалі результати.
2. **Комбінація методів** (кінезітерапія, фізіотерапія, функціональні тренування) є найефективнішою стратегією для швидкого повернення до спорту.
3. Необхідні подальші дослідження для розробки **оптимізованих індивідуальних реабілітаційних програм**, що враховують особливості футболістів на різних рівнях фізичної підготовки.