

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»
Vrije Universiteit, Belgium
Strasbourg University, France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

24 листопада 2022 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING
TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VIII All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

November 24, 2022

Полтава 2022

4. Горбась І. М. Епідеміологія основних факторів ризику серцево-судинних захворювань / І. М. Горбась // Артер. гиперт. – 2008. – № 2. – С. 15-18.
5. Горбась І. М. Ішемічна хвороба серця: епідеміологія і статистика / І. М. Горбась // Здоров'я України. – 2009. – № 3/1. – С. 34-35.

Дмитренко А.С., студент спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Касьян А.Я., студент спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Левков А.А., к.мед.н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМІ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Актуальність. Фізична реабілітація займає провідне місце в суспільстві і використовується як оздоровчо-профілактичний засіб, спрямований на відновлення повної фізичної працездатності та працездатності, як при лікуванні захворювань, так і після травм і операцій. Велика кількість захворювань не потребує хірургічного втручання та медичного втручання, а відновлення втрачених функцій організму можна здійснити за допомогою моделі поетапного відновлення. Основним видом оздоровлення є спеціальна система вправ з використанням різних методів впливу.

Мета та методи дослідження. Метою мого дослідження є формулювання особливостей розвитку рівноваги, та вправ для їх покращення. Методом є аналізування та збір наукової літератури, систематизація та підсумовування вивченої наукової інформації.

Класифікація переломів коліна:

- **Тип А** – позасуглобовий перелом великої гомілкової кістки. Може бути міжвиростковим, метафізарним та багатооскольчастим. Залежно від того, яка складність перелому варіюється і саме лікування. Найпростіші міжвиросткові травми можна вилікувати консервативно.
- **Тип В** – переломи неповні внутрішньосуглобові. Їх характерний розкол суглобової поверхні. Пошкодження припадає на великогомілкову кістку. Часто такою класифікацією знаменують відколювання уламка або навіть вдавлення одного з виростків. В особливо серйозних випадках комбінується відкол із вдавленням.
- **Тип С** – найсерйозніший тип переломів, що характеризується повним переломом внутрішньосуглобової ділянки. Пошкоджується велика гомілкова кістка та ідеї повна перерва суглобової поверхні. Може зачіпати метафізарну частину. В особливо складних випадках оскольчатий.

Метою лікування та реабілітації колінного суглоба є повернення людини до рівня активності та якості життя, які вони мали до травми. Прогноз реабілітації завжди відрізняється від людини до людини, залежно від типу

травми та фізичної активності. Залежно від типу травми відновлення може тривати тижні або місяці.

Консервативне лікування захворювань колінного суглоба включає два основних напрямки: медикаментозне і фізіотерапію. Інші методи лікування включають фізіотерапію та ортопедичну підтримку.

Медикаментозна акупунктура – це пряме введення ліків у порожнину суглоба або тканини, що оточують суглоб. Широкий спектр лікарських засобів з протизапальною, болезаспокійливою та стимулюючою дією на синтез хрящової тканини. Застосування лікувальної фізкультури при лікуванні уражень колінного суглоба нормалізує іннервацію, кровообіг і лімфовідтікання. Це допомагає зміцнити м'язи навколо суглоба, зменшити біль і збільшити діапазон рухів ураженого суглоба.

Масаж. Лікувальні ефекти масажу зумовлені рефлекторною та механічною дією на м'які тканини: зняття больових синдромів, покращення кровопостачання, попередження атрофії м'язів.

методи лікувальної фізкультури

Ударно-хвильова терапія. Лікувальний ефект досягається шляхом впливу звукових хвиль на уражену ділянку колінного суглоба за рахунок активізації кровопостачання та стимуляції процесу відновлення хрящової та кісткової тканини. Методи стимуляції м'язів передбачають застосування слабого електричного струму до м'язів навколо суглобів. В результаті зникає больовий синдром, підвищується рухливість, підвищується витривалість до фізичних навантажень.

Фонофорез – метод, при якому високочастотні вібрації ультразвуку дозволяють лікарським засобам, нанесеним на шкіру в області хворого коліна, проникати вглиб до вогнища ураження.

Озонотерапія. Внутрісуглобні ін'єкції озону знімають біль, усувають запалення, збільшують рухову активність колінного зчленування.

Висновки: Отже, згідно з моїм дослідженням, я вважаю якщо зіткнулися з проблемою яка обмежує ваші рухи – поставтеся до цього з усією серйозністю. Це можуть позначатися пошкодження м'язово-зв'язкового апарату або окремо взяті травми суглобів, які впливають на функціональні можливості вашого організму. Серйозна травма тягне за собою зміну роботи систем організму: дихальної, серцево-судинної; центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції, шлунково-кишкового тракту та органів виділення.