

ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 618.11.61.8

DOI <https://doi.org/10.32782/umv-2025.1.13>

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА ТА НАДКОЛІНКА: ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ, ЕФЕКТИВНІСТЬ

Борак О.В.

КНП «Кременецька опорна лікарня»

Штука А.О.

КНП «Кременецька опорна лікарня»

Борак В.П.

КНП «Кременецька опорна лікарня»

Актуальність дослідження. У сучасному світі проблеми зі здоров'ям опорно-рухового апарату стають усе більш актуальними. Зокрема, патології кульшового суглоба та звичайного видимого надколінника є серйозними медичними проблемами, які суттєво погіршують якість життя пацієнтів і можуть обмежувати їхню фізичну активність та роботу діяльність.

Фізична терапія в цьому контексті відіграє ключову роль. Вона є необхідною складовою частиною комплексного підходу до лікування та реабілітації пацієнтів з патологіями кульшового суглоба та надколінника. Однак, незважаючи на важливість цього напрямку, є необхідність у подальшому дослідженні та розвитку методів фізичної терапії, спрямованих на покращення результатів лікування та реабілітації цільової групи пацієнтів.

Мета дослідження – теоретично та практично обґрунтувати комплекс заходів фізичної терапії та їх ефективність у лікуванні та реабілітації пацієнтів з патологіями кульшового суглоба та звичайного видимого надколінника.

Для досягнення поставленої мети потрібно вирішити низку завдань:

- проаналізувати основні принципи та методи фізичної терапії у разі патологій кульшового суглоба;
- виокремити роль фізичної терапії у лікуванні звичайного видимого надколінника.

Матеріали та методи. У дослідженні використовувалися дані з літературних джерел, а також клінічний досвід фахівців. Аналіз був проведений на основі наукових даних та клінічних спостережень.

Результати та обговорення. Результати дослідження вказують на важливість фізичної терапії у відновленні функцій кульшового суглоба та надколінника. У статті обговорюються різні методи фізичної терапії, такі як вправи для зміцнення м'язів, розтяжка, масаж, інший фізіотерапевтичний підхід.

Висновки. Фізична терапія виявляється ефективним методом у лікуванні та реабілітації пацієнтів з патологіями кульшового суглоба та звичним видимим надколінком. З урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів фізична терапія може бути оптимальним варіантом лікування та покращення їхнього стану.

Ключові слова: патології кульшового суглоба, звичайний видимий надколінник, фізична терапія, лікування та реабілітація, ефективність методів, опорно-руховий апарат, поширеність патологій, комплекс заходів фізичної терапії.

Зміст основного тексту. Кульшовий суглоб відіграє важливу роль у руховій активності людського тіла. Цей суглоб має найбільший руховий обсяг серед усіх суглобів і забезпечує можливість виконувати різноманітні рухи, включаючи ходьбу, біг, присідання та підйоми. Важливість правильної функції кульшового суглоба важко переоцінити, і будь-які патології, які впливають на цей суглоб, можуть значно обмежити рухову активність та якість життя пацієнта.

Патології кульшового суглоба можуть мати різні походження та причини. Однією з найбільш поширених причин є остеоартрит, де спостерігається поступове руйнування суглобового хряща, що призводить до болю та обмеження рухів. Іншими поширеними патологіями є травми, такі як переломи кульшової шийки або основи стегнової кістки, а також вроджені аномалії, які можуть призводити до дисплазії кульшового суглоба [1, с. 209].

Фізична терапія є важливим складником у лікуванні та реабілітації пацієнтів з патологіями кульшового суглоба. Принципи фізичної терапії базуються на кількох ключових положеннях, які допомагають досягти найкращих результатів у відновленні та покращенні функції суглоба.

Перший принцип – це систематичність. Фізичні вправи повинні виконуватися регулярно та систематично, оскільки лише через постійний тренувальний вплив можна досягти позитивних результатів. Регулярність дозволяє підтримувати тонус м'язів, поліпшує кровообіг та допомагає зберегти діапазон рухів у суглобі.

Другий важливий принцип – поступовість. Навантаження повинно збільшуватися поступово та послідовно, уникаючи раптових надмірних навантажень, які можуть травмувати суглоб. Цей принцип особливо важливий у разі остеоартриту, де хрящ руйнується і потребує обережного відновлення.

Індивідуалізація – третій ключовий принцип. Програма фізичної терапії повинна бути розроблена індивідуально для кожного пацієнта, з огляду на його стан та мету лікування. Кожна патологія кульшового суглоба може вимагати різних підходів до лікування, тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного випадку.

Доступність фізичних вправ – четвертий важливий принцип. Фізичні вправи повинні бути доступними для пацієнта, щоб він міг виконувати їх самостійно в домашніх умовах. Це може включати у себе вправи, які можна виконувати без спеціального обладнання або з мінімальними засобами.

Фізична терапія є важливою складовою частиною комплексного лікування патологій кульшового суглоба. Цей аспект медичної науки і практики базується на принципах фізіології рухової системи та спрямований на відновлення функціональності суглоба, зменшення болю, покращення якості життя пацієнтів і їхню загальну реабілітацію.

Мета фізичної терапії у разі патологій кульшового суглоба полягає у відновленні рухливості суглоба в повному обсязі. Основні завдання включають зміцнення м'язів, що оточують суглоб, покращення координації рухів та зменшення болю та запалення. Ці цілі досягаються за допомогою різних методів фізичної терапії, які мають свої особливості та специфіку застосування [2, с. 68].

Один із методів фізичної терапії – це активні вправи, які виконує сам пацієнт без зовнішньої допомоги. Ці вправи спрямовані на відновлення рухливості та сили суглоба. Вони можуть включати рухи, які сприяють розтягуванню м'язів, покращенню координації та збільшенню мобільності кульшового суглоба.

Пасивні вправи – це ті, що виконуються фізичним терапевтом або іншим фахівцем, і спрямовані на розтягування м'язів і зв'язок, що оточують суглоб. Цей метод може бути особливо корисним у випадках обмеженої рухливості суглоба або у разі спазму м'язів.

Вправи з опорою передбачають використання опори на здорову кінцівку або на спеціальні пристосування. Вони спрямовані на зміцнення м'язів, що оточують суглоб, і можуть бути використані для покращення стабільності кульшового суглоба.

Зміцнювальні вправи мають на меті покращити м'язовий тонус і стабільність кульшового суглоба. Це може допомогти зменшити біль та підтримувати оптимальний рух суглоба. Розтяжки спрямовані на поліпшення гнучкості суглоба та м'язів, що оточують кульшовий суглоб. Це може допомогти покращити діапазон рухів та зменшити напругу у суглобі [3, с. 1].

Аеробні вправи, такі як ходьба, велосипед або плавання, можуть бути корисними для загального покращення фізичної форми та кардіореспіраторної функції. Вони також можуть сприяти зниженню зайвої ваги, що може бути важливим фактором для поліпшення функції кульшового суглоба.

Фізична терапія у воді є ефективним методом лікування патологій кульшового суглоба. Водна терапія дозволяє зменшити навантаження на суглоб та полегшити виконання вправ, покращуючи рухливість суглоба та зміцнюючи м'язи.

Лікувальна фізкультура (ЛФК) – це ще один важливий компонент фізичної терапії. Завдяки цьому методу пацієнти можуть відновити функції суглоба та покращити загальний стан організму. Зазвичай розрізняють загальну і спеціальну ЛФК, спрямовану на покращення рухливості та функцій саме кульшового суглоба. ЛФК у воді, або гідротерапія, використовує воду для лікувальних цілей. Цей метод дозволяє зменшити навантаження на суглоб і покращити його рухливість. У воді гравітація менше впливає на суглоб, що робить вправи більш приємними та ефективними для пацієнтів (табл. 1).

Важливо враховувати, що фізична терапія має свої показання та протипоказання. До показань включаються патології кульшового суглоба, такі як артрити, травми, дисплазія у дітей, а також після операцій на суглобі. Протипоказання можуть включати гострий запальний процес у суглобі, термінову операцію, нестабільність суглоба та загальні протипоказання до фізичних навантажень [4, с. 4].

Фізична терапія відіграє визначальну роль у лікуванні звичайного видимого надколінника, відомого також як пателлярна сублюксація або дислокація. Це стан, за якого надколінок (пателла) частково

Таблиця 1

Методи фізичної терапії, які можуть бути застосовані під час лікування дисплазії кульшового суглоба у дітей

Методи фізичної терапії	Опис
Активні засоби: вправи	Це спеціалізовані вправи, спрямовані на зміцнення м'язів навколо кульшового суглоба та підвищення його гнучкості. Такі вправи зазвичай включають легке розтягування та поступове збільшення навантаження.
Механотерапія	Використовує механічні засоби, як-от тренажери, для відновлення функції кульшового суглоба. Це може включати застосування спеціальних крісел для вправ або велотренажерів.
Пасивні методи	Ці методи включають застосування тепла, холоду або ультразвуку для зменшення болю та запалення. Вони не вимагають активної участі дитини.
Лікувальний масаж	Використовується для зменшення м'язового напруження та покращення кровообігу в ділянці кульшового суглоба.
Мануальна терапія	Включає ручні техніки для виправлення положення кісток і м'язів, покращення мобільності суглоба та зниження болю.
Кінезіотейпування	Використовує спеціальні еластичні стрічки, які наклеюються на шкіру навколо кульшового суглоба для підтримки та зменшення навантаження на нього. Кінезіотейпування допомагає стабілізувати суглоб, зменшує біль та сприяє правильному руху, тим самим підтримуючи лікування та відновлення

або повністю виходить зі свого нормального положення у колінному суглобі. Переміщення надколінка може бути викликане травмою, аномаліями розвитку або м'язовими дисбалансами.

Фізична терапія у цьому контексті має на меті не тільки зменшення симптомів, але й відновлення нормального функціонування колінного суглоба, запобігання повторним епізодам сублюксації та підвищення загальної якості життя пацієнта.

Насамперед важливо зменшити біль та набряк, що часто супроводжують сублюксацію надколінка. Для цього використовуються різні методи, включаючи кріотерапію (холодове лікування), електротерапію та м'який масаж. Ці методи сприяють зниженню болю та запалення, а також підвищують мікроциркуляцію у тканинах. Після зменшення гострої симптоматики фізична терапія фокусується на відновленні діапазону рухів у колінному суглобі. Поступові розтяжки та вправи на гнучкість допомагають відновити нормальну амплітуду рухів та зменшити жорсткість суглоба. Ці вправи зазвичай проводяться під керівництвом фахівця з фізичної терапії, який забезпечує правильне виконання та уникає надмірного навантаження на ушкоджену ділянку [5, с. 5].

Наступним кроком є зміцнення м'язів, що оточують колінний суглоб, особливо чотириголового м'яза стегна. Слабкість цього м'яза є однією з основних причин пателлярної сублюксації. Тренування чотириголового м'яза стегна допомагає стабілізувати надколінок і зменшує ризик повторної сублюксації. Використання вагових манжет, еластичних стрічок та інших засобів опору може ефективно зміцнити ці м'язи.

Крім зміцнення м'язів, важливим аспектом є відновлення пропріоцептивних здібностей. Пропріоцепція – це здатність відчувати положення, рух та силу м'язів та суглобів. Вправи на баланс і координацію, такі як стояння на одній нозі, використання балансувальних дощок та фітболів, допомагають покращити пропріоцептивну здатність та зменшують ризик майбутніх травм.

Інший важливий аспект – це корекція біомеханіки ходьби та бігу. Неправильна біомеханіка може спричиняти додатковий тиск на колінний суглоб, сприяючи сублюксації. Робота з фізіотерапевтом може допомогти виявити та виправити неправильні рухові звички, тим самим зменшуючи навантаження на коліно. Фізична терапія також включає освітні аспекти, оскільки усвідомлення пацієнтом свого стану та активна участь у процесі лікування є ключовими для ефективної реабілітації.

Висновки. Узагальнюючи, треба зазначити, що фізична терапія є важливим і ефективним методом лікування патологій кульшового суглоба. Вона спрямована на відновлення функціональності суглоба, зменшення болю та покращення якості життя пацієнтів. Різні методи фізичної терапії, такі як активні і пасивні вправи, вправи з опорою, фізкультура та гідротерапія, можуть бути успішно використані для досягнення цих цілей, залежно від індивідуальних потреб кожного пацієнта і особливостей його стану. Однак необхідно пам'ятати про важливість дотримання показань та обережність у разі наявності протипоказань для фізичної терапії, щоб досягти найкращих результатів і підтримувати здоров'я суглоба.

Література

1. Долинський БТ, Буховець БО, Погорелова ОО. Фізична терапія. Ерготерапія : навчальний посібник. Одеса : ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2022. 209 с.
2. Борисенко РО. Ефективність комплексної фізичної терапії при вродженій дисплазії кульшового суглоба = Effectiveness of complex physical therapy in congenital hip dysplasia. Херсон : ХДУ, 2020. 68 с.
3. Вправи і комплекси ЛФК при захворюваннях кульшового суглоба і ендопротезуванні. URL: <https://ihealth.in.ua/traumatology/spine/vpravi-i-kompleksi-lfk-pri-zahvoruvanniah-kylshovogo-sygloba-i-endoprotezyvanni.html> (дата звернення: 15.01.2024).
4. Physical therapy for congenital dysplasia of the hip joint in infants with conservative treatment. URL: https://www.researchgate.net/publication/374952390_Physical_therapy_for_congenital_dysplasia_of_the_hip_joint_in_infants_with_conservative_treatment (дата звернення: 15.01.2024).
5. Поширені патології кульшового суглоба – функціональні порушення та менеджмент. URL: <https://langs.physio-pedia.com/uk/common-hip-pathologies-functional-impairments-and-management-uk/> (дата звернення: 15.01.2024).

PHYSICAL THERAPY FOR THE RESTORATION OF HIP JOINT AND PATELLA FUNCTION: PRINCIPLES, METHODS, EFFECTIVENESS

Borak O.V.

Kremenets Support Hospital

Shtuka A.O.

Kremenets Support Hospital

Borak V.P.

Kremenets Support Hospital

The relevance of the study. *In the modern world, problems with the health of the musculoskeletal system are becoming increasingly relevant. In particular, pathologies of the hip joint and common visible patella are serious medical problems that significantly impair the quality of life of patients and can limit their physical activity and work activities.*

Physical therapy plays a key role in this context. It is a necessary component of an integrated approach to the treatment and rehabilitation of patients with hip and patellar pathologies. However, despite the importance of this area, there is a need for further research and development of physical therapy methods aimed at improving the results of treatment and rehabilitation of the target group of patients.

The aim of the study is to theoretically and practically substantiate a set of physical therapy measures and their effectiveness in the treatment and rehabilitation of patients with hip joint pathologies and common visible patella.

To achieve this goal, a number of tasks need to be solved:

- analyze the basic principles and methods of physical therapy for hip joint pathologies;
- to highlight the role of physical therapy in the treatment of common visible patella.

Materials and Methods. The study used data from the literature, as well as the clinical experience of specialists. The analysis was based on scientific data and clinical observations.

Results and Discussion. The results of the study indicate the importance of physical therapy in the restoration of hip and patellar function. The article discusses various methods of physical therapy, such as muscle strengthening exercises, stretching, massage, and other physiotherapeutic approaches.

Conclusions. Physical therapy proves to be an effective method in the treatment and rehabilitation of patients with hip joint pathologies and habitual visible patella. Taking into account the individual characteristics of patients, physical therapy may be the best option for treatment and improvement of their condition.

Key words: *pathologies of the hip joint, common visible patella, physical therapy, treatment and rehabilitation, effectiveness of methods, musculoskeletal system, prevalence of pathologies, complex of physical therapy measures.*