

**Марія Ціцей, магістр****Лариса Рубан, к.фіз.вих., доцент***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СЕРЕДЬОГО ВІКУ
З ПАТОЛОГІЄЮ КОЛІННОГО СУГЛОБА**

Вступ. Сучасні люди середнього віку 21 століття стають більш активними. Все більш звичайним стає явище, коли люди після 50 років займаються різноманітними спортивними та фізичними навантаженнями. Лікування артритів в цих умовах є концепцією, що розвивається. Оскільки кількість спортивно-активних людей середнього віку зростає, поширюються травми, які раніше зустрічалися у спортсменів молодого віку. Фізіологічні вікові зміни м'язово-сухожильної системи можуть спричинити травми колінного суглобу, запалення та потенційну затримку процесів відновлення [3, 4].

Проблеми реабілітації фізично активних людей середнього віку з патологією колінного суглоба вимагають використання кількох втручань. Пацієнтам доводиться не тільки відновлюватися після травми коліна. Фізіологічні зміни, що відбуваються в цій групі пацієнтів, безпосередньо впливають на реабілітацію та обговорюються. Консервативні втручання, такі як терапевтичні методи, фізичні вправи, кріплення та фізична підготовка, повинні бути об'єднані разом, щоб розробити режим, який допоможе цим пацієнтам досягти функціональних цілей. Мотивація та самореалізація пацієнта є важливими, їх слід включити в процес реабілітації [1, 2, 5].

Остеоартрит (ОА) одне з захворювань, яке поширено серед сучасного населення середнього віку, що займаються спортом і активним відпочинком. ОА - дегенеративний стан гіалінового хряща синовіальних суглобів, найчастіше вражає колінний суглоб. Конкретно заняття спортом не впливають на більш високу частоту ОА колінного суглоба; проте травма колінного суглоба є провокуючим фактором розвитку ОА [2, 3, 5].

Мета дослідження. Вивчити ефективність застосування методу підвісної терапії під час реабілітації спортсменів середнього віку з остеоартритом колінних суглобів.

Методи дослідження. Оцінку ефективності використання кінезіотерапії та механотерапії у реабілітації спортсменів середнього віку з остеоартритом колінних суглобів проводили на базі Клінічного санаторію «Роща» Харківської області. У дослідження взяли участь 8 чоловіків віком 55-60 років. Функцію суглобу визначали за шкалою-опитувальником WOMAC [6], що складається з 24 питань, розділених на три групи: біль, скутість та функціонування у повсякденному житті.

Результати дослідження та їх обговорення. Усі чоловіки до застосування кінезіотерапії проходили медикаментозне лікування. На момент початку реабілітації гострих процесів запалення не було. Із реабілітаційних засобів було призначено ранкову гігієнічну гімнастику, кінезіотерапію та підвісну терапію.

Метод підвісної терапії або реабілітаційної клітки є важливим механотерапевтичним апаратом в ході проведення реабілітації після травм та захворювань опорно-рухової системи. Дія реабілітаційної kabini для підвісної терапії спрямована на підвищення витривалості організму та зняття функціональних блоkad. Виконання вправ на витривалість у відкритому та закритому кінематичному ланцюзі при поступовому збільшенні навантаження до появи больових відчуттів дозволяє фахівцю з фізичної реабілітації клінічно оцінити рівень функціональності біокінематичних ланок. Згідно концепції, відновлення на підвісних системах містить такі елементи: релаксацію, збільшення діапазону руху в суглобах, тракцію, тренування м'язів-стабілізаторів та м'язів-мобілізаторів, фітнес-тренування. Тренування у замкнутому кінематичному ланцюгу на нестійкій поверхні призводить до рівномірного розподілу тонуусу м'язів, стимуляції координації балансу та збільшення сенсорного зворотного зв'язку через шлях активації нерво-м'язового зв'язку [5].

Метод анкетування за шкалою WOMAC показав суттєве зменшення кількості скарг та підвищення рівня активності чоловіків середнього віку в їх повсякденному житті. За 14 днів реабілітації сумарний індекс WOMAC виріс на 19,2 балів, тобто дорівнював 28,4 бали – задовільний результат.

Висновки. За шкалою WOMAC обґрунтовано та доказано ефективність застосування методу підвісної терапії під час реабілітації спортсменів середнього віку з остеоартритом колінних суглобів.



Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язано з розробкою програми профілактики травм колінних суглобів чоловікам середнього віку, що займаються аматорським спортом.

Література.

1. Андрійчук О.Я. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації хворих на гонартроз: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03. Львів, 2013. 40 с.
2. Афанасьєв С.М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації осіб з функціональними порушеннями і дегенеративно дистрофічними захворюваннями опорно-рухового апарату: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.03; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2018. 44 с.
3. Без'язична О.В. Засоби фізичної терапії при остеоартрозі колінних суглобів I-II стадії на санаторному етапі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. 2018. Вип. 37. С. 238-243.
4. Пустовойт К.Б., Карпінська О.Д. Прогноз розвитку диспластичного гонартрозу у віковому аспекті. *Ортопедія, травматологія та протезування*. 2012. № 4. С. 79-83
5. Adams, Thomas PT, et.al. Physical Therapy Management of Knee Osteoarthritis in the Middle-aged Athlete. *Sports Medicine and Arthroscopy Review* 21(1):p 2-10, March 2013. DOI: 10.1097/JSA.0b013e318272f530
6. Woolacott N.F., Corbett M.S., Stephen J.C. The use and reporting of WOMAC in the assessment of the benefit of physical therapies for the pain of osteoarthritis of the knee: findings from a systematic review of clinical trials. *Rheumatology*. 2012. Vol. 51, Issue 8. P. 1440 – 1446.