



Тетяна Шлапак, студентка магістратури

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ АДГЕЗИВНОМУ КАПСУЛІТІ

Вступ. Адгезивний капсуліт (АК), або «заморожене плече» (frozen shoulder), – це стан, який призводить до обмеження рухів у плечовому суглобі, що негативно позначається на повсякденній діяльності [4]. АК зустрічається у 5% населення та є основною причиною болю в плечовому суглобі у людей зрілого та похилого віку [4, 5]. Етіологія АК залишається невизначеною, проте відомо, що захворювання частіше вражає хворих на цукровий діабет, жінок та більш розповсюджене у віковій групі 40-70 років. Існують суперечливі дані щодо перебігу та прогнозу АК: згідно з даними низки досліджень, у пацієнтів із АК може спостерігатися природне одужання протягом двох-трьох років, тоді як згідно з іншими авторами, інвалідність внаслідок АК може зберігатися до семи років [4, 5]. Серед методів безопераційного лікування АК важлива роль відводиться заходам фізичної терапії, проте узгодженості думок щодо найбільш ефективних терапевтичних методів до цих пір немає.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні наукові дані щодо ефективності заходів фізичної терапії при АК.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед методів фізичної терапії при АК в літературі найбільше згадуються методи апаратної фізіотерапії [2], вправи на розтягування (стретчинг) [1], техніки мобілізації суглобів [3] та активні терапевтичні вправи [6].

Результати нещодавніх систематичних оглядів вказують на те, що серед методів апаратної фізіотерапії при АК можуть бути ефективними ударно-хвильова терапія та кріотерапія [6]; лазеротерапія рекомендується для полегшення болю та збільшення діапазону рухів, проте має слабкі докази ефективності [4], тоді як ефективність ультразвукової терапії науковими дослідженнями не підтверджено [6].

Різнманітні мобілізаційні техніки мають докази ефективності (від слабких до помірних) для зменшення болю та збільшення діапазону рухів [4, 6], проте їхній вплив на функціональну активність верхньої кінцівки в дослідженнях не оцінювався.

Вправи на розтяг (стретчинг) є обов'язковим компонентом реабілітаційної програми при АК та сприяють зниженню болю та збільшенню амплітуди руху в плечовому суглобі [6].

Лише активні терапевтичні вправи, як у формі індивідуальних, так і групових занять, сприяють покращенню повсякденної активності пацієнтів із АК [4, 6], проте методологічні недоліки наявних наукових досліджень не дозволяють чітко визначити параметри терапевтичних вправ.

В цілому, в більшості з досліджень було оцінено вплив комбінації різних методів на стан пацієнтів із АК, тому на сьогодні неможливо чітко визначити ефективність окремих методів та їхні переваги над іншими.

Висновки. Не зважаючи на помірні докази ефективності фізичної терапії при АК, необхідні подальші високоякісні наукові дослідження, з великим розміром вибірки та довгостроковим спостереженням, щоб зробити переконливі висновки щодо ефективності окремих методів та сформулювати практичні рекомендації до їхнього застосування у пацієнтів із АК.

Список використаної літератури

1. Çelik D., Türkel N. Comparison of matrix rhythm therapy and stretching exercises on frozen shoulder: randomised controlled trial. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 2016. № 27. P. 81–88.
2. Electrotherapy modalities for adhesive capsulitis (frozen shoulder) / M. J. Page et al. / *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014. № 1 (10). P. CD011324.
3. Hussein Z. A. Efficacy of mobilization techniques and range of motion in patients with adhesive capsulitis of the shoulder pain. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*. 2019. № 10. P. 313–317.
4. Nakandala P., Nanayakkara I., Wadugodapitiya S., Gawarammana I. The efficacy of physiotherapy interventions in the treatment of adhesive capsulitis: A systematic review. *J Back Musculoskelet Rehabil*. 2021.



№ 34 (2). P. 195–205.

5. Redler L. H., Dennis E. R. Treatment of Adhesive Capsulitis of the Shoulder. *J Am Acad Orthop Surg.* 2019. № 27 (12). P. e544–e554.

6. Rehabilitative treatments in adhesive capsulitis: a systematic review / C. Costantino et al. *J Sports Med Phys Fitness.* 2022. № 62 (11). P. 1505–1511.