

формування та збереження здоров'я людини: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Харків, 28-29 бер. 2024 р. / ХДАФК. Харків, 2024. С. 47-51.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ БУРСИТІ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ

Данило Королук, Оксана Івченко

ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»

Дніпро, Україна

Анотація. Проблеми з суглобами не підвладні ні часу, ні віку, ні способу життя. Вони зустрічаються у молодих, дорослих і літніх людей, як у професійних спортсменів, так і у людей які не займаються спортом. Лікування та реабілітація бурситу плечового суглобу можуть проводитися як консервативними, так і хірургічними методами. Пасивні та активні методи реабілітації включають масаж, електроміостимуляцію м'язів, кінезіотейпування, мануальну терапію. Ці методи спрямовані на полегшення болю, зняття набряклості, відновлення рухомості та зміцнення м'язів. Кожен з них має свої переваги та показання для застосування. Комплекс вправ фізичної терапії також є важливою складовою реабілітації, сприяючи покращенню рухових функцій та загальному відновленню. Виконання фізичних вправ може бути проведено як під наглядом фахівця, так і самостійно вдома. Отже, ефективна реабілітація після бурситу плечового суглобу передбачає комплексний підхід, який включає різноманітні методи фізичної терапії.

Ключові слова: бурсит плечового суглобу, травма, фізична терапія.

Вступ. Відомо, що травма – це порушення фізіологічної структури тканин в наслідок дії зовнішніх чинників: фізичних, механічних або хімічних. Травма суглоба – це дефект, який має високу небезпеку інвалідизації. Без належного лікування і реабілітації пацієнтові варто задуматися про незворотні наслідки. Кісткова і, особливо, хрящова тканина мають невисокий ступінь регенерації. А люди у віці взагалі не зможуть отримати повне загоєння і відновлення без медичної допомоги. Травми суглобів безпосередньо впливають на якість життя і подальший комфорт в самообслуговуванні і побуті. Саме тому, щоб повноцінно відновити суглоби після травм і пошкоджень необхідна своєчасна компетентна фізична терапія.

Мета та завдання дослідження: провести аналіз такої хвороби як бурсит плечового суглобу, виявити методи лікування та фізичної терапії.

Матеріал і методи дослідження: метод аналізу і узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Біль у плечі – поширений симптом, що пояснюється його високою рухливістю. Плечовий суглоб вважається одним з найбільш рухливих елементів у людському тілі, що ставить його під збільшений ризик травм. Найчастіше виникають такі ушкодження, як вивихи, підвивихи, забої, а також пошкодження ротаторної манжети плеча.

Серед інших травм плечового суглобу можуть бути розтягнення або розрив зв'язок, розрив капсули або м'язів, а також переломи кісток.

Лікування кожної патології плечового суглобу має свої особливості. Рішення про вибір методу терапії зазвичай приймає лікар-ортопед. Для деяких травм плечового суглобу віддається перевага консервативному лікуванню. Це може включати зняття больових відчуттів і запалення, а також обмеження рухів у гострому періоді.

При нестабільності плечового суглобу, викликаній серйозними травмами може розвинути таке захворювання, як бурсит – хвороба, що виникає внаслідок тривалих і повторюваних рухів кінцівками. Безперервні, повторювані рухи під час занять спортом можуть значно звузити простір між головкою плечової кістки і зв'язками, що призведе до захворювання. Через надмірне навантаження суглобу бурса зазнає травмування. Перебуваючи між кісткою та поверхнею у здавленому стані, вона починає реагувати на навантаження утворенням надмірної рідини. Так виникає неінфекційний бурсит. Більшість пацієнтів – люди, які активно займаються спортом – плаванням, важкою атлетикою чи тенісом.

Розрізняють декілька видів бурситу, таких як ліктьовий («лікоть тенісиста»), бурсит коліна («коліно священика»), бурсит кульшового суглоба та бурсит плеча. Усі вони мають неінфекційну природу та виникають з однієї й тієї ж причини – надмірного навантаження [2, 4].

При травмах плечового суглобу оперативне втручання не завжди необхідне. Однак, навіть у випадку консервативного лікування, повна реабілітація є важливою. Виконання реабілітаційних заходів є гарантією можливості позбутися болю та дискомфорту у плечі. Заходи з реабілітації після травм плечового суглобу поділяються на дві основні групи: пасивні та активні. Початковий етап відновлення завжди починається з пасивних методів. Ці заходи спрямовані на зменшення набрякості, болю та запалення. У сучасній медицині використовуються як відомі техніки реабілітації після операцій та консервативного лікування, так і інноваційні підходи. Актуальним методом реабілітації виступає масаж в області ушкодження. Цей метод є ефективним практично для всіх видів травм і спрямований на запобігання рубцювання тканин, покращення кровообігу та лімфовідтоку, а також зменшення набряків. Також електроміостимуляція м'язів може допомогти для реабілітації після травм плечового суглобу. Цей метод базується на впливі електричних імпульсів на нервові закінчення. Електростимуляція сприяє мимовільному скороченню м'язів, що збільшує їхню силу, витривалість і може збільшувати обсяг. Далі кінезіотейпування – цей метод реабілітації часто використовується разом з іншими методиками для відновлення після вивиху, ушкодження ротаторної манжети плечового суглобу та запальних захворювань, таких як бурсит та тендиніт. Мануальна терапія по Маллігану та Кальтенборну-Евенту – цей метод реабілітації отримав назву на честь своїх розробників – мануальних терапевтів із Норвегії. Він рекомендований для лікування травм м'язів, таких як вивихи, переломи, розриви зв'язок та сухожиль плечового суглобу, а також для зменшення болю після операцій. Після проходження курсу цієї реабілітації

пацієнтам стає доступнішою амплітуда руху плеча, відновлюються пошкоджені зв'язки та сухожилля, стабілізується суглоб і зміцнюються м'язи [1, 4].

Актуальні фізичні вправи у період реабілітації після травми плечового суглобу. Після гострого періоду рекомендується переходити до фізичної терапії. Схему вправ варто підбирати за рекомендацією ортопеда або лікаря-реабілітолога. Зазвичай використовується комплекс вправ, кожна з яких спрямована на досягнення конкретного результату у процесі реабілітації [2, 3].

Висновок: дослідження присвячене аналізу хвороби – бурситу плечового суглобу, з метою виявлення методів лікування та фізичної реабілітації. Бурсит, виникаючи внаслідок тривалих та повторюваних рухів кінцівками, може призвести до значного дискомфорту та обмеження рухів. Основні симптоми гострого бурситу включають припухлість, біль та почервоніння в області припухлості. Лікування та реабілітація можуть проводитися як консервативними, так і хірургічними методами. Пасивні та активні методи реабілітації включають масаж, електроміостимуляцію м'язів, кінезіотейпування, мануальну терапію. Ці методи спрямовані на полегшення болю, зняття набрякlostі, відновлення рухомості та зміцнення м'язів. Кожен з них має свої переваги та показання для застосування. Комплекс вправ фізичної терапії є важливою частиною реабілітації, сприяючи покращенню рухових функцій та загальному відновленню. Виконання фізичних вправ може бути проведено як під наглядом фахівця, так і самостійно вдома.

Отже, ефективна реабілітація після бурситу плечового суглобу передбачає комплексний підхід, який включає різноманітні методи активної фізичної терапії.

Список використаної літератури:

1. Дорошенко Е. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. націонал. ун-ту імені Лесі Українки. 2021;(18):127-32
2. Голяка СК, Возний СС, Гацєва ЛС, Глухова ГГ. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату з основами динамічної морфології. Херсон: ФОП Вишемирський ВС; 2021. 88 с.
3. Кириченко А.М., Семенова Л.С., Івченко О.М., Яровий В.Є., Фесенко Р.Є. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Методи дослідження у фізичній реабілітації» за освітнім рівнем «Бакалавр» для студентів спеціальності «017 Фізична культура і спорт», вибіркового блоку «Компетентності фізичної реабілітації в системі покращення і відновлення здоров'я населення» / Укл.: – Д.: ДВНЗ УДХТУ, 2023. – 39 с.
4. Мухін ВМ. Фізична реабілітація в травматології: монографія. Львів: ЛДУФК; 2015. 428 с