

УДК 633.262

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОСЛЕ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Булатов Р.Т., студент 3 курса инженерного факультета  
Научный руководитель – Бородачева С.Е., старший  
преподаватель  
ФГБОУ ВО Самарский ГАУ

*Ключевые слова:* травма колена, реабилитация, коленного сустава

*Изучена научная и медицинская информация по теме исследования восстановление после травм колена. В результате исследования получена информация по данному вопросу и методы реабилитации после получения травмы.*

Коленный сустав является одним из самых крупных суставов человека. Поэтому часто встречаются травмы и повреждения коленного сустава. Это случается не только со спортсменами, но и с людьми которые не занимаются им. Связанно это с тем, что ваши связки не подготовлены с некоторыми нагрузками.

Зачастую это проблемы возникает у спортсменов, людей с большой физической активностью на работе и у пожилых людей.

Спортсмены могут получить травмы коленного сустава на тренировке при неправильной разминке или пере утруждении суставов. Также на играх из-за несчастных случаев.

На работе человек может получить травму при производственной травме.

У пожилых людей это проблемы возникает из-за хрупких костей или слабых связок.

Есть несколько видов травм коленного сустава после, которых нужно придерживаться разных реабилитационных процедур [1].

*Виды реабилитаций:*

- реабилитация после эндопротезирования коленного сустава;
- реабилитация после артроскопии;

- реабилитация после пластики ПКС;
- реабилитация после растяжения связок;

Рассмотрим каждый из видов.

Эндопротезирование коленного сустава – это операция по замене больного компонента сустава на имплантат, который позволяет выполнять весь объем движений человека. Во время реабилитации рекомендовано:

- следовать указанием специалиста;
- проводить гимнастику и различные упражнения, прописанные врачом;
- большое количество времени проводить на природе. Это надо для поступления кислорода в организм, который помогает быстрее заживлять ткани после операции;
- отказаться от вредных привычек;
- заниматься спортом, в ином случае можно заработать пневмонию;
- больше отдыхать

Артроскопия – это операция, при которой разрезают коленный сустав в двух местах, после чего вводят артроскоп. Артроскоп – это маленькая видео камера, с помощью которой можно рассмотреть повреждённые ткани и точно определить, и устранить все мельчайшие повреждения сустава. Так же, как и в эндопротезирование нужно следовать советам специалистам, дышать свежим воздухом и отказаться от вредных привычек. Но главное отличие состоит в том, что нужно ежедневно разминать сустав коленей.

Упражнения для разминки коленных суставов:

- вытягивание поврежденного колена;
- сгибание коленного сустава;
- упражнения с гимнастическим мячом;
- укрепление для мышц икр;
- упражнения с дополнительным весом;
- сгибание коленей;
- укрепление всех мышц;
- мостик.

Данные упражнения нужно повторять 3 раза в сутки по 15 раз.

Пластика КПС (передней крестообразной связки) – это операция по удалению разорванной связки и заменой её трансплантатом. После операции на протяжении реабилитации требуется:

- следовать указаниям врача;
- носить ортез коленного сустава для оптимального заживления травмы;
- принимать антибиотики и противовоспалительные препараты;
- выполнять ходьбу, но обязательно при помощи трости или костылей;
- проводить дыхательную гимнастику и правильно питаться.

Растяжение связок – травма, которая происходит из-за резких движений.

Проводить иглоукальвание, это делается для того чтобы убрать излишки жидкости, которая накапливается в суставе. Иногда приходится сделать операцию при серьезной травме. Покой коленного сустава, а также упражнения для восстановления связок [2,3].

Самое главное после операции и во время проведения реабилитации быть в хорошем настроении. После операции обязательно придерживаться советов врача и специалистов по реабилитации, есть возможность через некоторое время вернуться в спорт. Для людей, которые получили травму не из-за спорта, советуют проводить зарядку для поддержания общего здоровья.

Подводя итоги болезни, связанные с коленными суставами, могут лечиться, и после них человек может дальше жить обычной жизнью, но для этого нужно соблюдать предписание врачей и специалистов на реабилитации, беречь своё здоровье и заниматься физической активностью для поддержания его.

### **Библиографический список:**

1. Бородачева, С. Е. Лечебная физическая культура, как средство коррекции осанки / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 13–16 декабря 2016 года. – Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 782-786.

2. Бородачева, С. Е. Значение ходьбы как основной вид движения студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную

медицинскую группу / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 10-13.

3. Кочергин В.В. Особенности реабилитации при травмах коленного сустава у спортсменов // Инновационная наука. 2015. №10-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-reabilitatsiya-pri-travmah-kolennogo-sustava-u-sportsmenov> (дата обращения: 12.04.2022).

## **THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AFTER INJURIES OF THE KNEE JOINT**

**Bulatov R.T.**

**Keywords:** *knee injury, rehabilitation, knee joint Studied scientific and medical*

*Information on the topic of research recovery after knee injuries. As a result of the study, information was obtained on this issue and methods of rehabilitation after injury.*