

ГЛИНЯНА О. О.,
доцент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини,
Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ЧЕРНІЙ В. С.,
здобувач вищої освіти,
Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця
(м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПРИ УШКОДЖЕННІ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧА В ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Glynyana O.O. Cherniy V.S. Features of the recovery of athletes with damage to the rotator cuff of the shoulder in the postoperative period

Keywords: trauma, shoulder joint, physical therapy, rehabilitation, postoperative period

Актуальність проблеми. Сучасний професійний спорт, орієнтований на досягнення максимально можливих результатів, що вимагає від спортсменів максимального фізичного напруження та збільшує їх ризик травматизму. Пошкодження ротаторної манжети посідає особливе місце серед травм і захворювань м'яких тканин плечового суглоба у спортсменів [1]. Адже рухливість у плечовому суглобі вкрай важлива для представників багатьох видів спорту, вона є важливою умовою, що забезпечує дотримання правильної техніки виконання спеціальних спортивних вправ. Так, недостатньо рухливий плечовий суглоб не дає змоги технічно правильно виконувати багато вправ, а в деяких випадках взагалі виключає можливість їхнього застосування в тренувальному процесі, що позначається на досягненні спортивних результатів; призводить до тимчасової непрацездатності спортсмена, і, що важливо, навіть відходу його зі спорту [2].

Саме тому важливого значення набувають питання відновлення спортсменів після травм, набуття можливості поступового включення у щільний графік тренувальних занять, що позитивно позначиться на їхніх спортивних результатах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність застосування сучасних методів тренування у відновленні спортсменів із пошкодженням ротаторної манжети плеча (РМП) у післяопераційний період.

Результати наукових досліджень. Аналіз наукових джерел засвідчує, що існує значна кількість наукових і методичних праць присвячених окресленій проблемі. Науковці звертають увагу на розробку та впровадження програм фізичної терапії для пацієнтів з ушкодженням РМП із використанням нових методик тренувань, що спрямовані на відновлення функції плечового суглоба після артроскопічних втручань. Вони наполягають на ранньому початку післяопераційного відновлення та повторних курсах, через 3-6 місяців після фізичної терапії плечового суглоба [3, 5].

Дослідження І. Рой, Н. Борзих, О. Чернявського, Л. Кравчук, А. Русанова, Л. Катюкової, С. Ячнік показали ефективність проведення лікувальної гімнастики із елементами постізометричної релаксації, з метою збільшення рухливості хребта та суглобів, відновлення еластичності м'язів та зв'язок. Автори зазначають, що постізометрична релаксація м'язів повертає блокованим та важко рухомим суглобам максимальну свободу рухів, усуває хронічний ниючий біль та спазматичну напругу м'язів, збільшується сила м'язів, поліпшується трофіка плечового суглоба та підвищується витривалість м'язів до фізичних навантажень [3].

Дослідниками Ю. Попадюхою, Адель М. А. Марайта, Л. Катюковою експериментально обґрунтовано програму відновлення спортсменів при артроскопічній реконструкції РМП із застосуванням технічних засобів із нестійкою опорою (вібротренажер ViaGym, баланс-диск, BOSU, фітбол) та реабілітаційного СРМ-тренажера (СРМ Shoulder S3) [4].

Віброплатформа ViaGym – важлива частина програми відновлення травм плеча, при цьому покращується гнучкість, рухливість і координація, підвищується ізометрична та ізотонічна сила м'язів, прискорюється відновлення. Активні заняття на платформі не спричиняють втоми, характерної для звичайних посиленних фізичних навантажень, знижується тривалість і кількість тренувань завдяки збільшенню їхньої інтенсивності.

Для зміцнення м'язів плеча фізичні вправи на ViaGym рекомендують виконувати у наступних вихідних положеннях: стоячи на платформі, тримаючи в руках обтяження або гумові джгути; нахил тулуба вперед, ноги упираються в підлогу, тіло випрямлене, передпліччям і кистями рук спиратися на ViaGym.

Для зміцнення м'язів плеча, грудей, спини та черевного пресу, розвитку сили і балансу, покращення дії вестибулярного апарату, поліпшення координації рухів, рівноваги, корекції постави, профілактики рецидивів пошкодження РМП дослідники рекомендують вправи на **фітболі** (сидячи, лежачи, спираючись ногами, руками), **BOSU** (стоячи, спираючись руками), **баланс-диск** (стоячи) з еластичним джгутом [4].

У фундаментальних дослідженнях М. Plessis, Е. Eksteen, А. Jenneker, Е. Kriel, С. Mentoor, Т. Stucky, D. Staden, LD Morris [5] доводиться ефективність використання **СРМ-терапії (Continuous Passive Motion)** – різновиду механотерапії, який передбачає проведення пасивних рухів в тому чи іншому суглобі. Автори зазначають, що найбільшою перевагою СРМ-терапії порівняно зі стандартною фізіотерапією є досить точне дозування рухів. Тобто, виставляється певний кут руху в тій чи іншій площині до рівня терпимого відчуття натягу, що дає змогу пацієнтові комфортно переносити процедуру, а також поступово збільшувати даний кут у міру прогресування відновлюваного руху. До того ж, СРМ-терапія, як зазначають дослідники, практично не має протипоказань до використання, допомагає підтримувати суглоби у фізіологічному стані, збільшити діапазон рухів у плечовому

суглобі та силу м'язів, і, що важливо, є своєрідною профілактикою до виникнення контрактур, спайкового процесу, тромбоутворення у венах та значно скорочує реабілітаційний період [5].

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз окресленої проблеми дає підстави стверджувати, що розроблені програми із застосуваннями сучасних засобів фізичної терапії, які використовуються науковцями у сучасній реабілітаційній практиці, спрямовані на відновлення правильного динамічного стереотипу верхньої кінцівки, поліпшення роботи плечового суглоба, роботи м'язів РМП, зниження больового синдрому, зменшення контрактури та швидкого повернення до спортивної діяльності; сприяють успішному відновленню спортсменів після травм в післяопераційний період.

Список використаних джерел:

1. Адель М. А. Марайта, Попадюха Ю. А. Особливості фізичної реабілітації при пошкодженнях ротаторів манжети плеча. *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Київ. 2012. Вип. 21. С. 4-8.*

2. Кіфа А. Фізична реабілітація при консервативному лікуванні хворих з пошкодженням ротаторної манжети плеча. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2006. Вип. 8, Т 3. С. 74-79.*

3. Оцінка ефективності використання методики постізометричної релаксації (ПІР) та вправ на апараті механотерапії в післяопераційний період у пацієнтів з ушкодженням ротаторної манжети плеча / І. В. Рой та ін. *Вісник ортопедії, травматології та протезування. 2021 № 3: С. 13-19.*

4. Попадюха Ю. А., Адель М. А. Марайта, Катюкова Л. Д. Використання реабілітаційних тренажерів у фізичній реабілітації після артроскопічної реконструкції ротаторної манжети плеча. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 380-386.*

5. Du Plessis M, Eksteen E, Jenneker A, Kriel E, Mentoor C, Stucky T, van Staden D., Morris L. D. The effectiveness of continuous passive motion on range of motion, pain and muscle strength following rotator cuff repair: a systematic review. *Clin Rehabil*, 2011, Apr. 25 (4), pp. 291-302.