*Пащеківська О.С.*

**ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПЕРВИННОМУ ОСТЕОАРТРИТІ КОЛІНА**

Кафедра спортивної медицини та фізичної реабілітації

з курсом фізичного виховання та здоров’я,

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Науковий керівник: ас. Медовець О. І.

Актуальність. Остеоартрит – захворювання суглобів дистрофічного генезу, яке розвивається через дегенерацію суглобового хряща. Класифікують первинний та вторинний остеоартрит. Первинний остеоартрит виникає через пошкодження суглобового хряща при травмах, статичних перенавантаженнях, тривалих нерівномірних навантаженнях (плоска стопа, сколіоз хребта). Засоби реабілітації, такі як: суглобова гімнастика, лікувальна фізична культура, інтегративна кінезотерапія, відіграють важливу роль у лікуванні даного захворювання.

Мета. Висвітлити роль реабілітаційної програми в контролі та підтримці клінічного та функціонального стану людей з первинним остеоартритом коліна.

Матеріали та методи. Було взято пацієнтів із діагнозом первинний остеоартрит коліна, віком 60–65 років, розділених на 2 групи: експериментальна (1–а група) та контрольна (2–а група), в кожній по 10 осіб. Пацієнтам було запропоновано суглобову гімнастику (ізометричні вправи, ходьба) та інтегративну кінезотерапію (механотерапія), в сумі по 60 хв на день та призначено відповідну дієту (виключення з раціону продуктів, що містять холестерин та цукор).

Результати. Встановлено, що через 30 днів щоденних реабілітаційних вправ пацієнти експериментальної групи почували себе набагато краще, рухи у колінному суглобі були більш активними у порівнянні з пацієнтами групи контролю.

Висновки. Покращення стану здоров`я та самопочуття пацієнтів після одного місяця дотримання лікувальних заходів свідчить про позитивний результат та важливість реабілітації для запобігання ускладнень та виникненню супутніх захворювань. Повна програма реабілітації (суглобова гімнастика, кінетичні вправи та дієта) дали оптимальну медичну допомогу для цього типу пацієнтів.