

**Науково-практична
конференція студентів та молодих вчених
«Фізична активність і якість життя людини»**

28 травня 2019 року

Харківський національний медичний університет

**Кафедра фізичної реабілітації та
спортивної медицини з курсом фізичного виховання
та здоров'я**

Чупахіна О.Ю.

Фізична реабілітація після спортивних травм колінного суглоба

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини
з курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник викл. Петрухнов О.Д.

Вступ. Професійний спорт – це виснажливі тренування, великі навантаження на організм, напруга під час яких підвищує можливість отримати травму. Саме у зв'язку з цим розвивається та використовується фізична реабілітація, як спосіб зниження ускладнень після операції, скорочення терміну відновлення, покращення реабілітації.

Мета. Встановлення ефективності використання фізичних вправ при реабілітації пацієнтів з травмою колінного суглоба.

Виклад матеріалу. Фізична реабілітація - це використання фізичних вправ з лікувальною та профілактичною ціллю в процесі відновлення фізичного стану, здоров'я та працездатності пацієнта.

Найчастішою причиною пошкодження колінного суглоба є спортивні травми. Найбільш схильними до травм коліна являються футболісти, гімнасти, атлети та борці. Однією з найбільш розповсюджених травм серед спортсменів є розрив передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Він може виникнути в результаті різкого повороту коліна при фіксованій стопі через велике навантаження на зв'язки, або при сильному бічному ударі в баскетболі або у футболі.

Для того, щоб не допустити посттравматичних змін використовують спеціально організовані, правильно підібрані фізичні вправи - лікувальну гімнастику, яка є дуже важливою в стимуляції відновних процесів у пацієнта. Фізичні вправи ліквідують наслідки гіподинамії, попереджають виникнення атрофій, поліпшують венозний відтік та мікроциркуляцію в

тканинах тощо.

У стандартній програмі фізичної реабілітації можна виділити два етапи: 1) медична реабілітація.

Завданням першого етапу є знімання запалень, відновлення об'єму рухів у суглобі, підтримання м'язової активності, тренування ходьби тощо.

2) спортивна реабілітація.

Цей етап реабілітації продовжується до 6 місяців і рекомендований до проходження задля кращого результату відновлення. На цьому етапі приділяється увага покращенню координації, підтриманню гнучкості м'язів та суглобів, тренуванню різних видів активності (стрибки, біг тощо).

Висновки. Отже, виконання спеціально підібраних фізичних вправ є необхідними для відновлення рухової активності, якості життя та дієздатності. Швидкість та дієвість фізичної реабілітації після травм колінного суглоба залежить від правильності та систематичності виконання всіх необхідних вправ.

Гриценко А.С.

Оцінка фізичної активності в житті студентів-медиків

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини
з курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник ст. викладач Стародубцев Д.С.

Актуальність. На сьогодні, щоденна фізична активність є одним з пунктів в переліку рекомендацій ВООЗ для підтримання здоров'я населення. Сучасний світ вимагає високий