

УДК 615.825

РЕАБИЛИТАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

Кеслер П. А. e-mail: pav5an2ev@gmail.com

Борисова М. В. E-mail: kemfaf@mail.ru

РЭУ им. Г. В. Плеханова, Кемеровский институт (филиал)

В данной статье рассматривается реабилитация после одного из самых распространённых переломов – перелома бедра с помощью комплекса упражнений лечебной физической культуры. В статье раскрыты основные аспекты реабилитации, предусмотрен комплекс упражнений при переломах данного вида. При переломе бедра применяют либо гипсование конечности, либо методику скелетного вытяжения, при которой в кость пострадавшего ставят спицы, и нога восстанавливается до необходимого размера. Во всех случаях при переломе бедра отмечается тяжелое состояние пострадавшего. При лечении происходит обездвиживание человека, мышцы ног утрачивают свои функциональные способности. Восстановление после перелома бедра следует начинать с простых упражнений лечебной физкультуры. Оно состоит из трёх этапов, различающихся по направленности и сложности. Первый этап направлен на предупреждение развития пролежней и ухудшения мышечного тонуса. Второй этап ЛФК подготавливает человека к возобновлению ходьбы. Третий этап помогает оздоровить организм, обратить вспять негативные эффекты лишения подвижности. Комплекс упражнений лечебной физкультуры помогает намного быстрее вернуться к активной жизни. Для подтверждения актуальности данной проблемы было проведено исследование среди студентов.

Ключевые слова: лечебная физкультура, перелом бедра.

REHABILITATION THROUGH PHYSICAL THERAPY FOR FRACTURES OF THE HIP

Kesler P. A.

Borisova M. V.

Kemerovo Institute (branch) of PRUE

This article discusses the rehabilitation after one of the most common fractures – hip fracture with a set of exercises of physical therapy. The article describes the main aspects of rehabilitation, provides a set of exercises for fractures of this type. When a hip fracture is used or plaster limbs, or a technique of skeletal traction, in which the victim's bone put the spokes, and the leg is restored to the required size. In all cases, a fracture of the hip marks a serious condition of the victim. When treatment occurs immobilization of the person, leg muscles lose their functional abilities. Recovery after a hip fracture should begin with simple exercises of physical therapy. It consists of three stages, differing in focus and complexity. The first stage is aimed at preventing the development of bedsores and deterioration of muscle tone. The second stage of exercise therapy prepares a person to resume walking. The third stage helps to improve the body, to reverse the negative effects of mobility deprivation. The complex of exercises of physical therapy helps to return to active life much faster. To confirm the relevance of this problem, a study was conducted among students.

Key words: physical therapy, hip fracture.

Перелом бедренной кости обычно случается при падении с большой высоты или на высокой скорости. Можно получить травму и при ударе, но он должен быть очень сильным.

Также бедро нередко ломают спортсмены после падений, участники дорожного движения (и водители, и пешеходы), дети, пожилые люди (по причине дефицита кальция).

Выделяют три основные группы переломов бедра: переломы верхнего конца бедра, переломы средней части и переломы нижнего конца бедра. В зависимости от места перелома бедра он может проявляться болью, ограничением подвижности бедра, укорочением и

деформацией поврежденной конечности. При открытом переломе возможна значительная кровопотеря. Основным способом диагностики переломов бедра – рентгеновский снимок.

Пострадавшие обычно жалуются на боль в месте повреждения. В области перелома наблюдается отечность, кровоизлияние, деформация конечности. Нога, как правило, укорочена. При этом попытки движения ногой сопровождаются ужасающей болью.

Перелом бедра может сопровождаться повреждением нерва или крупного сосуда. Возможно развитие травматического шока, обусловленного резкой болью и выраженной кровопотерей.

Лечение перелома бедра проводится исключительно в больнице, потому что пострадавшему требуется не только круглосуточное наблюдение врача. Существует два вида переломов бедра: без смещения и со смещением, что является наиболее опасным видом травм.

В любом случае, перелом бедренной кости — это очень серьезная травма, которая требует реабилитации. Лечение перелома на длительный срок приковывает больного к постели, поэтому лечебная физкультура после перелома бедра необходима каждому, чтобы как можно быстрее вернуться к активной жизни. Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. Для увеличения эффективности упражнений, в задачи лечебной физкультуры входит использование педагогических средств воздействия: выработка у пациента уверенности в своих силах, сознательного отношения к проводимым занятиям и необходимости принимать в них активное участие.

Для выяснения степени актуальности данной темы было проведено исследование.

Цель исследования — выявить количество студентов, перенёсших перелом бедренной кости. Исследование проводилось среди учащихся Кемеровского института (филиала) РЭУ им. Г. В. Плеханова. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты исследования

Тип перенесённой травмы	В детстве	За последние 10 лет
Перелом бедренной кости без смещения	9%	4%

Перелом бедренной кости со смещением	6%	2%
Травмы ног (растяжение, вывих)	25%	12%
Не переносили	60%	80%

Установлено, что перелом бедра не является очень распространённой проблемой, но, тем не менее, она является достаточно актуальной – данную травму перенесли 6% опрошенных за последние 10 лет. Частота переломов в это время снизилась, что является показателем взросления и некоторого снижения двигательной активности.

ЛФК предусматривает специальный комплекс упражнений, направленный на восстановление конечности. Процесс реабилитации нужно начинать практически сразу, ведь человеку придётся пролежать, не вставая с кровати, три и более месяца.

Задачи ЛФК зависят от степени травмы и фазы лечения. Немедленно после перелома требуется привести больного в нормальное эмоциональное состояние, возобновить кровообращение в повреждённой ноге, обновить тонус мышц, облегчить деятельность организма. Предпринимаются действия, не допускающие развития атрофии мышц.

Студенты и школьники легче справляются с произошедшим, им лечебная физкультура поможет быстрее начать ходить, чем возрастным людям, у которых кости срастаются тяжело.

В первую очередь после начала лечения протягивают ремень для хватания руками, чтобы больной смог самостоятельно подняться или сесть.

Чтобы лечение проходило успешно, упражнения лечебной физкультуры начинают выполнять к концу первой недели после травмы. В первую очередь делают дыхательную гимнастику. Необходимо купить воздушные шары и надувать ежедневно. Активные движения при несложном переломе можно совершать уже через три-четыре дня после начала лечения. После этого появляются упражнения, направленные на движения туловищем.

Лечебная физкультура разрабатывается на основе самочувствия больного во время лечения. Помимо ЛФК в реабилитацию входит массаж, физиотерапевтические процедуры, способствующие обновлению кости.

Больные, находящиеся на вытяжке, у которых на ноге находится специальный аппарат для скелетного вытяжения, в первое время после перелома должны выполнять упражнения исключительно под присмотром специалиста по лечебной физкультуре.

При лечении перелома бедренной кости выделяют следующие виды лечебной физкультуры:

- Общая лечебная физкультура, которая направлена на оздоровление организма в целом с помощью общеукрепляющих упражнений;
- Специальная лечебная физкультура, которая предусматривает упражнения, влияющие непосредственно на больную конечность. Данные упражнения способствуют сращиванию кости.

Цели лечебной физкультуры при переломе бедренной кости:

- Восстановление кровообращения и предотвращение осложнений в области бедра.
- Укрепление мышцы таза.
- Укрепление мышц туловища, предупреждение возникновения атрофии.
- Возобновление функционирования ноги.
- Помощь в возвращении подвижности.

Не стоит забывать, что физические упражнения положительно сказываются на психофизическом состоянии пострадавшего. Это очень важно, так как после перелома бедра человек становится практически беспомощным и развивается депрессия. При этом человек должен осознавать, что реабилитация после перелома бедренной кости – процесс достаточно длительный и нужно морально подготовиться к напряженной работе над собой.

В первое время после перелома мышцы бедра стараются полностью расслабить с целью верного сопоставления осколков кости. Физические упражнения направлены на расслабление мышц. Необходимо помнить, что нельзя продолжать делать упражнения при выраженном болевом синдроме.

Чтобы не появились пролежни, пациентов чуть приподнимают на плечи и локти. необходимо выполнить десять подъёмов. Возможно подкладывание специальных резиновых кругов под самые опасные для пролежней места - крестец, ягодицы, пятки. Далее для поддержания мышечного тонуса выполняют упражнение на сгибание и разгибание колена на здоровой ноге, и очень легкое сгибание, разгибание пострадавшей конечности. Исключением станут случаи, когда перелом произошёл в нижней части бедра, в последнем случае страдает и колено. Ещё одно полезное упражнение заключается в сгибании стоп. Количество сгибаний — шесть-восемь. После предыдущего упражнения необходимо перейти к вращению руками, напоминающим растягивание резинки на пальцах. Далее с помощью помощника проводят отведение, приведение, поднятие и опускание больной ноги.

Следующий этап реабилитации – возобновление ходьбы с помощью трости или костыля. После скелетного вытяжения и снятия гипса выполняют следующие упражнения:

Лёжа на спине, обнимают руками больную согнутую ногу. Потом руки опускаются, ногу пытаются согнуть и разогнуть в подвешенном состоянии. Далее, сидя на высоком табурете, двигают ногой вперёд-назад. Встают, при опоре руками на стену, стоя на здоровой ноге, больную ногу сгибают и разгибают в суставе. Четвёртое упражнение - на высоком табурете двигают ногой вперёд-назад.

После данного этапа нужно переходить к упражнениям, собственно возобновляющим навыки ходьбы:

Лёжа на кровати, необходимо напрячь мышцы бедра, а затем расслабить. Необходимо повторить данное упражнение десять раз. После данной разминки в лежачем положении руками берутся за край кровати. Для этого упражнения необходим помощник. Он прикладывает руку к стопе больной ноги пострадавшего. Далее травмировавшийся пытается повреждённой ногой надавить на ладонь помощника. Удобнее использовать в качестве опоры дощечку. После отдыха нужно сделать переворачивания со спины на бок, на живот и на спину.

Здоровую ногу согнуть, стопу зафиксировать на кровати. Больную ногу слегка приподнять, считая до трёх, на четвёртой секунде ногу нужно опустить. После двумя руками опереться на кровать, опустив пострадавшую ногу на край и пытаться сесть. Нагрузка при выполнении упражнения должна увеличиваться постепенно под присмотром квалифицированного специалиста.

Встать, держась за стену или поручни, наклонить корпус вперёд. Здоровую ногу сгибать, травмированной легко стать на носок. Прodelать три-четыре раза. На здоровую ногу стать, больной покачать. Желательно сделать 13-14 движений. Стать на здоровую ногу, сломанной нарисовать в воздухе цифру 8.

Кроме вышеперечисленных упражнений после перелома применяется дополнительный комплекс, помогающий восстановить походку значительно быстрее. К примеру, необходимо захватывать и удерживать небольшой предмет пальцами повреждённой ноги. Либо взять гимнастическую палку или мячик для тенниса, попробовать покатавать предметы стопой больной ноги.

Чтобы реабилитация прошла успешно, возможно вставать на носки, становиться на пятки, ходить по тыльной и внешней стороне стопы, ходить гуськом, назад и боком.

На третьем этапе реабилитации лечебная физкультура восстанавливает и оздоравливает организм. На занятиях совершаются различные повороты туловища. Количество упражнений 15-20.

На данном этапе возможна отёчность верхней части конечности. Для снятия отёчности бедра полезно, лёжа на кровати, приподнять ноги, подержать недолго в подвешенном напряжённом состоянии, потом опустить. Позже время удерживания ног увеличивают. При сильной отёчности под бёдра необходимо подложить подушку.

Когда произошёл перелом бедра, страдают прочие органы. Чтобы реабилитация прошла успешно, во время становления походки назначают следующий комплекс упражнений:

Сокращение мышц двадцать-тридцать раз. Дышать и сокращать мышцы полагается медленно. Далее следует сгибание и разгибание пальцев 20 раз на обеих ногах по отдельности. Дыхание поддерживается ровным и спокойным, темп – медленным.

Потом делаются круговые движения стопами ног в разные стороны по 10 раз на ногу. Дыхание и темп выбираются средние. После этого сгибаются ноги, к животу. Упражнение выполняется в среднем темпе.

Больным требуется понимать, что единственный путь к полноценной жизни при переломе бедра – движение. Через полгода систематических занятий возможно завершать курс лечебной физкультуры. К этому моменту разрешается полностью опираться на сломанную ногу. Актуальны упражнения, направленные на координацию и скорость движения: прыжки, спортивная ходьба, занятия на тренажёрах. По усмотрению специалиста добавляется усложнённый комплекс упражнений, в который входят занятия в бассейне[1]. Вода снимает напряжение как на здоровой ноге, так и облегчает состояние больной. Температура воды должна быть комнатной.

Возобновление функций ноги, пострадавшей после перелома – долгий процесс. Лечебная физкультура возвратит ноге двигательную активность, даст возможность больному справиться с дефектом[2]. При этом нужно помнить, что пострадавшую ногу перенапрягать нельзя. Излишнее напряжение станет причиной повторного перелома. Особенно важно помнить об этом пожилым людям.

Кроме лечебной физкультуры, при реабилитации применяется лечебный массаж и физиотерапия. Обычно данные методики применяются вместе с лечебной физкультурой. В

комплексе это помогает намного быстрее вылечить перелом бедра, восстановить двигательную активность.

Список литературы

1. Болучевская А. А., Борисова М. В. Красота тела и души. Актуальные научные исследования и разработки [Электронный ресурс] / Научно-издательский центр «Мир науки». – Электрон. текст. данн. (4,95 Мб.). – Минск: Выдавецтва «Навуковы свет», 2017.
2. Шульгин А.И. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре [Текст] : учебно-методическое пособие / А.И. Шульгин, Н.А. Сидорова ; Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова. – Кемерово : Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016. – 140 с.