

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ УШКОДЖЕНІ МЕДІАЛЬНОГО МЕНІСКА У ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Шатковський Павло

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Потапнюк І. В.,

*доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри здоров'я людини та фізичної терапії.
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. У статті проаналізовано сучасні методи фізичної терапії при ушкодженнях медіального меніска та визначено основні принципи застосування реабілітації. Узагальнено науково-обґрунтовані заходи фізичної реабілітації як важливої складової частини відновного лікування осіб з травмами колінного суглобу. Вказано, що поєднання індивідуальних реабілітаційних програм при пошкодженні медіального меніска дозволяє значно покращити функціональний стан ураженої кінцівки та зменшити ризик повторних травм.

Ключові слова: фізична терапія, другий зрілий вік, ушкодження медіального меніска, функціональний стан, реабілітація.

Abstract. The article analyzes modern methods of physical therapy for medial meniscus injuries and identifies the main principles of rehabilitation. It summarizes scientifically based physical rehabilitation measures as an important component of the rehabilitation treatment of people with knee injuries. It has been shown that a combination of individual rehabilitation programs for medial meniscus injury can significantly improve the functional status of the affected limb and reduce the risk of re-injury.

Keywords: physical therapy, second adulthood, medial meniscus injury, functional status, rehabilitation.

Вступ. Ушкодження медіального меніска є однією з найпоширеніших травм колінного суглоба, що впливає на рухливість, стабільність та функціональну активність пацієнта [1]. Типові симптоми травми меніска включають біль у ділянці суглобового з'єднання, а також

набряк, обмеження рухомості (“блокування суглоба”) та підкошування колін [1]. Проблеми меніска суттєво впливають на його функції: амортизацію та передачу навантаження, що призводять до аномальної кінематики та порушенням перерозподілу навантаження на коліно [4]. Пошкодження меніска викликані травмами внаслідок нефізіологічного згинання та обертання коліна. Коли коліно зігнуте і стопа переносить вагу тіла на землю. Травма медіального меніска обумовлена одночасним відведенням коліна та зовнішньою ротацією стегна [2]. Відновлення після таких травм вимагає комплексного підходу, що включає фізичну терапію, медикаментозне лікування та, у разі необхідності, хірургічне втручання. Важливим аспектом лікування є оптимізація реабілітаційного процесу для зменшення ускладнень та відновлення функцій суглоба.

Мета дослідження: розробити та науково обґрунтувати програму сучасних методів фізичної терапії та реабілітації при ушкодженні медіального меніска, оцінка їхньої ефективності та перспектив максимального повернення пацієнта до повсякденного життя.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел узагальнити науково-методичні знання та практичний досвід щодо фізичної реабілітації людей після ушкодження медіального меніска.

2. Проаналізувати медико-біологічні та функціональні фактори, а також якість життя, пов'язану з ураженою нижньою кінцівкою, щоб визначити основні принципи застосування фізичної терапії після ушкодження медіального меніска.

3. Розробити програму та алгоритм втручання фізичної терапії після ушкодження медіального меніска у людей другого зрілого віку.

4. Оцінити ефективність розробленого алгоритму програми фізичної терапії для осіб другого зрілого віку після ушкодження медіального меніска, з урахуванням реабілітаційного впливу на відновлення функціонального стану ураженої кінцівки, нормалізацію рухових та силових можливостей, покращення фізичних показників, зменшення больового синдрому та запальних процесів. Проаналізувати як застосування програми впливає на швидкість та якість реабілітації, рівень працездатності пацієнта, їхню здатність до повернення до повсякденного життя.

Результати дослідження. Формуючи реабілітаційну програму, важливо враховувати вік пацієнта, їх психофізичний стан, щоб вони викликали інтерес і становили систематичний підхід. Наприклад, безконтактна травма, отримана у віці 20-45 років за даними Yang B. [5], Abelen-Genevua K. [7], Ludwig O. [6], може дати серйозні наслідки як відразу після її отримання, так і в далекій перспективі. Ушкодження

медіального меніска колінного суглоба – це важка травма, що вимагає тривалої реабілітації. Реабілітаційні тренування – це суто технічні способи реабілітації. Сюди входять елементарні навички самообслуговування, які повинні враховувати вік, стать, вагу та соціальні навички. Така реабілітація орієнтована на повторення людиною з травмою опорно-рухового апарату дій медичного фахівця фізіотерапевта, потім це перетворюється на орієнтування на словесні інструкції й у кінці самостійні вправи. Питання адекватної реабілітації – це питання повернення до повсякденного активного життя. Раннє планування організації спортивної реабілітації та впровадження складених заздалегідь реабілітаційних програм дає позитивний прогноз. Фазозалежний індивідуальний план це одна зі стратегій спортивної реабілітації після травми опорно-рухового апарату. Відсутність набряку, відновлення руху та м'язової сили – ось основні параметри реабілітаційних успіхів при пошкодженні медіального меніска. Реабілітація осіб другого зрілого віку має стати обов'язковим компонентом після лікування навіть легких травм, щоб не допустити переходу недолікованої патології в хронічну форму. Боротьба з болем – це також реабілітація. Важливість реабілітації після ушкодження меніска підкреслює той факт, що отримати таку травму може не тільки професійний спортсмен, а й людина, яка веде активний спосіб життя у сучасному суспільстві.

Висновки. Фізична терапія відіграє ключову роль у відновленні пацієнтів після ушкодження медіального меніска. Поєднання індивідуальних реабілітаційних програм, що включають фізичні вправи, мануальну терапію та кінезіотерапію, дозволяє значно покращити функціональний стан колінного суглоба та зменшити ризик повторних травм. Abraham J. B. [8], Belli G. [9], Galozzi P. [10] вважають головним завданням реабілітації після ушкодження медіального меніска повернути людину у повсякденне життя з тим же рівнем фізичним та емоційним, який був до отримання травми та уникнути виникнення повторних травм, викликаних недостатньою реабілітацією. Легкі індивідуальні навантаження на думку Biševac E. [11] повинні змінюватися більш серйозними навантаженнями, для ефективнішого процесу відновлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <http://guidelines.moz.gov.ua/documents/2918?id=ebm00425&format=pdf>.
2. Beaufils P., Pujol N. The meniscus: management and rehabilitation. Springer, 2017.
3. Liu Y., Yin J.H., Lee J.T., Peng G.S., Yang F.C. Early Rehabilitation after Acute Meniscus Injury: The Golden Recovery Period. Acta Neurol Taiwan. 2022.
4. Murray I.R., Benke M.T., Mandelbaum B.R. Meniscus Science and Surgery: Clinical Practice. Elsevier, 2020.
5. Yang B., Lu H., Nie G., Huang Y. China urgently needs a nationwide scoliosis screening system. Acta Pediatr. 2020.
6. Ludwig O., Kelm J., Hammes A., Schmitt E., Fröhlich M. Neuromuscular performance of balance and postural control in childhood and

adolescence. *Helion*, 2020. **7**. Abelen-Genevua K. Sagittal balance of the spine. *Orthop. Traumatol. Surg. Res.* 2021. **8**. Abraham JB., Bhandari M., Frangos SG., Levine DA., Tunick MG., DiMaggio SJ. Epidemiology of pediatric trauma in US emergency departments: 2006–2012. *Eng Prev*, 2019. **9**. Belli G, Toselli S, Latessa PM, Mauro M. Assessing self-esteem and body image in adolescents with mild idiopathic scoliosis. *Eur J Investig Health Psychol Educ.*, 2022. **10**. Galozzi, P.; Magini, I.; Bacdounes, L.; Ferlito, E.; Lazzari, V.; Ermani, M.; Chia, M.; Gatti, D.; Masiero, S.; Punzi, L. Prevalence of low back pain and its impact on health-related quality of life in 409 adolescent scientists from the Veneto region. *Rheumatism*, 2019. P. 132–140. **11**. Casonatto J. et al. Pilates exercise and postural balance in older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials *Compl. Ther. Med.* 2020.