ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА", САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

Реферат

Методика физической реабилитации при артрозе локтевого сустава

Санкт-Петербург

Оглавление

Введение

1. Развитие заболевания артроз локтевого сустава

.1 Характеристика заболевания

.2 Причины заболевания

.3 Симптомы заболевания

2. Методика физической реабилитации при заболевании артроз локтевого сустава

.1 Лечебная физическая культура в системе современной реабилитации

2.2 Диагностика заболевания

.3 Лечение артроза локтевого сустава

Выводы

Список использованной литературы

Введение

Актуальность. Артроз локтевого сустава практически всегда возникает на фоне травмы - это основная причина болезни. В детском возрасте ему предшествуют переломы, расположенные выше локтевого сустава.

Неправильное сращение костей способствует неравномерной нагрузке на хрящ, вследствие чего возникают точки, в которых хрящевая ткань начинает быстро истончаться и возникает деформация кости.

Особенно опасно падение на согнутую в локте руку, при этом мелкие кусочки кости могут отскочить, что приводит со временем к развитию артроза с ограниченной функцией сустава.

Остеоартроз локтевого сустава может расцениваться как профессиональное заболевание, например, при работе с вибрационными машинами, длительных занятиях теннисом или при выполнении силовых упражнений.

В некоторых случаях артроз в области локтя развивается у людей, которые страдают нарушением работы желез внутренней секреции и имеющих серьезные гормональные сбои. Именно это вызывает деформирующий артроз и серьезно отражается на состоянии околосуставных структур и хрящей.

Цель работы: теоретически обосновать, что методика физической реабилитации будет способствовать в комплексном лечении и профилактике артроза локтевого сустава.

Задачи работы:

1. Изучить и проанализировать специальную литературу по вопросам средств физической реабилитации при комплексном лечении и профилактике артроза локтевого сустава.

2. Рассмотреть причины и симптомы артроза локтевого сустава.

. Раскрыть методику физической реабилитации артроза локтевого сустава.

. Проанализировать значение лечебной физической культуры в системе современной реабилитации.

артроз локтевой физический реабилитация

1. Развитие заболевания артроз локтевого сустава

.1 Характеристика заболевания

Локтевой сустав образуется в результате соединения плечевой, лучевой и локтевой костей. Через него проходят три важных нерва, которые при патологических явлениях в нем часто бывают сдавленными. Возникновению артроза этого сустава чаще всего предшествует травма, поэтому наиболее часто речь идет о посттравматическом локтевом артрозе. Кроме этого, влияние оказывает физическая нагрузка при тяжелой работе или при занятиях спортом. Наиболее подвержены этому теннисисты, фехтовальщики. Иногда болезнь возникает в результате гормональных сбоев. Нужно отметить, что практически никогда болезнь не поражает женщин.

Заболевание локтевых суставов характеризуется дистрофическими, деформационными изменениями надмыщелковой области плеча. В большинстве случаев провоцирующими артроз локтевого сустава факторами являются травмы различной степени тяжести, в зоне суставных поверхностей, плечевой и лучевой костей. Причиной также могут являться чрезмерные постоянные нагрузки на плечевой пояс: активные занятия спортом, работа с вибрационным оборудованием и т.п.

Задолго до появления первых симптомов артроза в суставных тканях нарушается кровообращение. Причины бывают разные, но чаще это чрезмерные нагрузки (спортивные, профессиональные или бытовые), приводящие к микротравмам суставных тканей. Иногда это связано со старением организма, или с сопутствующими заболеваниями (сахарный диабет, подагра, ожирение). Остеоартроз в таком случае развивается на уже повреждённом суставе. Причиной может стать перелом, разрыв связок и сухожилий, формирующих сустав. Так возникает посттравматический артроз локтевого сустава.

Деформирующий остеоартроз, артроз локтевого сустава, посттравматический артроз - всё это одно заболевание, которое правильно называть "остеоартроз" или дегенеративное заболевание хряща и костной ткани сустава. Всё что происходит с хрящом и прилежащими тканями человек ощущает как боль, скованность движений, хруст и ограничение подвижности в суставе. Дегенеративные изменения хряща нарастают с возрастом. Постепенно ухудшается питание тканей сустава.

При 1 степени жалоб обычно не бывает, лишь небольшая усталость руки может обратить на себя внимание. Но уже в этот период происходит разрыхление и снижение упругости хряща.

При 2 степени изменения в тканях сустава могут привести к снижению трудоспособности и дисквалификации спортсмена. Появляются боли при движении в локтевом суставе и "хруст". Эластичный, гладкий, увлажнённый синовиальной жидкостью хрящ, который защищает суставные поверхности костей от трения, разрушается.

Формирование дефектов и эрозий в хрящевой пластинке, разрастание остеофитов при 3 степени значительно усиливает болевой симптом и резко ограничивает движения. Присоединяется воспаление синовиальной оболочки. Появляется отёчность сустава, сглаженность его очертаний, повышение местной температуры. Дальнейшее разрушение хряща приводит к костным деформациям. Боль становится постоянной. Человек не в состоянии выполнять обычную работу. Остеоартроз локтевого сустава редко заканчивается инвалидностью, но существенно снижает качество жизни человека.

.2 Причины заболевания

Иногда, при выполнении некоторых видов работ, особенно с вибрационными инструментами, возникают микротравмы локтевого сустава. А это приводит к профессиональным заболеваниям артрозом:. у каменщиков;. литейщиков;. кузнецов;. шахтеров.

Артроз локтевого сустава не является самостоятельным заболеванием. Обычно ему предшествуют различные травмы, особенно в детском возрасте. Например, это может быть перелом костей, находящихся выше локтевого сустава.

Неправильное сращивание костей создает неравномерную нагрузку на сустав*.*

Причиной артроза локтевого сустава может стать неловкое падение на руку, при котором небольшие кусочки костей могут врезаться в окружающие ткани, а это потом приводит к развитию болезни с ограничением подвижности сустава.

Свою роль в развитии болезни играют и различные виды спорта, создающие нагрузки различной интенсивности на локтевой сустав:

) теннис;

) баскетбол;

) волейбол;

) тяжелая атлетика и другие.

Причины артроза локтевого сустава могут быть самые разные. В первую очередь это заболевание может настигнуть тех, кто был ранее травмирован, одной из причин можно назвать вывих и перелом. Такие случаи, как врожденные, могут быть вообще выделены в отдельную колонку. Помимо этого, одной из наиболее серьезных причин можно назвать процессы воспалительного характера, которые протекают в суставе. Не стоит списывать со счетов вращательную манжету плеча, вернее нарушений, которые в ней происходят. Они также могут спровоцировать болезнь.

Следует просто принимать во внимание, что если вышеперечисленные причины не будут являться первичными, то так или же иначе со своей стороны создадут все благоприятные условия для того чтобы эта болезнь развивалась.

.3 Симптомы заболевания

Симптомы, указывающие на артроз локтевого сустава, начинают проявляться постепенно умеренными болями при сгибании и разгибании руки. Человек отмечает, что такие, ранее простые, действия как бритье и мытье головы становятся проблематичными, а с течением времени уже и расчесаться или заплести волосы становится все труднее.

Артроз локтя во 2 степени создает существенные проблемы, и ухудшает качество жизни пациента. Ему становится трудно повернуть руку, поднять тяжелую вещь или выполнить простые спортивные упражнения.

В 3 стадии наступает частичная или полная блокировка сустава, вызванная наличием "свободных частиц". Обычно артроз локтевого сустава развивается медленно, и если жизнь человека не связана с большими физическими нагрузками или однообразной монотонной работой с за действием локтевого сустава, то можно с успехом выполнять большинство простых работ.

Как правило, ярко-выраженных ограничений движения сустава в области локтя не наступает, поэтому человек начинает лечить артроз очень поздно.

Когда артроз в области локтя заходит слишком далеко, то до конца согнуть-разогнуть руку не всегда удается, в некоторых случаях она "застывает" в слегка согнутом положении.

Специалисты связывают болевые ощущения в локте с воспалительным процессом надкостницы надмыщелков плечевой кости (эпикондилит), его еще называют "теннисным", так как часто регистрируют у мастеров, профессионально занимающихся теннисом.

Симптомы артроза в области локтя при эпикондилите появляются по внутреннему и наружному краю сустава при поднятии, переноске вещей или других повседневных движениях. Ограничения движения при этом не наблюдается, в отличие от истинного артроза, отека нет, а полностью исключить артроз помогает рентгенограмма, которая показывает, что изменений в суставе нет.

При артрозе в области локтя наблюдается характерная припухлость, изменение формы сустава. Пациент не может полностью согнуть-разогнуть руку, а при движении, кажется, что "там" что-то сместилось. Артроз локтевого сустава сопровождается хрустом, особенно при заведении руки за поясницу.

В самом суставе наблюдаются следующие изменения:

) появляется суставной хондроматоз;

) можно обнаружить кусочки обезыствленного хряща и краевых остеофитов;

) развивается подхрящевой остеоартроз;

) на снимке видно сужение суставной щели.

2. Методика физической реабилитации при заболевании артроз локтевого сустава

.1 Лечебная физическая культура в системе современной реабилитации

К лечебной физкультуре (ЛФК) относятся методы лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанные на использовании лечебной гимнастики, состоящей из специально подобранных и методически разработанных физических упражнений, то же название имеет раздел клинической медицины, изучающий эти методы. Основателем лечебной физкультуры был Гермес Трисмегист - древнеегипетский жрец и врачеватель. Древние египтяне считали его воплощением Универсального Ума. Греки видели в нем величайшего из всех философов. Римляне считали его Посланцем Богов. Одной из трагедий мира считается потеря большинства книг Гермеса во время пожара в Александрии. В XIX в. были найдены папирусы Гермеса - одна из его шести книг по медицине, на которых в 1552 г. до н.э. была записана целая система оздоровления. Она включала помимо физических упражнений тренировку дыхания, особую диету, соблюдение режима труда и отдыха. Гермес утверждал, что здоровое состояние человека является нормой, а болезнь есть результат отказа человека следовать Природе.

Основной терапевтический метод ЛФК - это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК - физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности.

Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные. Лечебная физическая культура также применяется в форме производственной гимнастики. Каждый находит для себя наиболее удобную форму. Например в США остроумно применяют шейпинг в больших магазинах (супермаркетах) для лечебных целей, используя в качестве средства ЛФК (например ЛФК для лечения артроза голеностопного сустава - это методика) ходьбу с тележкой.

2.2 Диагностика заболевания

Основой для постановки диагноза служат данные рентгенографии пораженного сустава. В некоторых случая дополнительно назначаются МРТ-диагностика и артроскопия. Обязательны при таких обследованиях анализы крови.

В случае наличия заболевания на рентгеновских снимках отмечаются характерные для него признаки, которые выражаются в уменьшении суставной щели, деформации костей, входящих в сустав, костных разрастаниях в виде шипов вокруг него.

Лечение артроза локтя основывается на общепринятых правилах принятых для терапии данного заболевания.

Диагностика артроза локтевого сустава

Для постановки правильного диагноза врач назначает анализ крови и рентгенографию локтевого сустава.

На снимке можно увидеть типичные признаки:

. уменьшение суставной щели;

. деформацию костей и появление "шипообразных" наростов (остеофитов).

2.3 Лечение артроза локтевого сустава

Традиционные методы лечения такого заболевания как артроз локтевого сустава 1 степени предполагают применение расслабляющих массажей и препаратов, стимулирующих активное кровообращение. Артроз локтевого сустава 2 степени требуется лечить в комплексной мере. После прохождения обследования больному назначаются специальные процедуры, которые включают в себя электрофорез, лазерную терапию, иглоукалывание и магнитную терапию. Также, пациенту требуется делать расслабляющий массаж. Лечение 2 степени артроза локтевого сустава также подразумевает собой применение препаратов, которые нацелены на восстановление хрящевой ткани в суставах, а именно - хондропротекторов.

Вместе с процедурами и медикаментами назначается специальная лечебная физкультура. Все упражнения можно выполнять как сидя, так и лежа или же, находясь в бассейне. Стоит сразу же упомянуть о том, что, когда вы даете нагрузку на локтевой сустав не должно быть болевых ощущений. Если же они возникнут, то необходимо немедленно прекратить делать упражнения.

Можно излечить артроз локтевого сустава народными средствами. Нетрадиционное лечение предполагает использование компрессов и натирания поврежденного участка локтя. Компрессы весьма популярны тем, что их можно с легкостью изготовить в домашних условиях. Наиболее эффективным считается компресс, состоящий из 2 частей меда, 1 части сока алоэ и 3 частей водки.

Было замечено, что целебными свойствами также обладает пихтовое масло. В пораженные болезнью участки локтя можно втирать подогретое пихтовое масло, предварительно добавив в него немного морской соли.

Для лечения артроза локтевого сустава широко применяется пчелиный яд, который способен снизить воспаление в суставе и облегчить боль. При наличии овечьего масла, ягод можжевельника и свежих листьев крапивы можно изготовить специальную мазь, которую необходимо будет втирать в пораженный артрозом сустав при резких и сильных болях. Для приготовления мази вам потребуется смешать в равных частях и растереть до однородной массы все вышеперечисленные компоненты.

Лечение артроза локтевого сустава также может проходить за счет втирания в пораженные участки различных мазей, состоящих из неорганических компонентов и нацеленных на профилактику данного заболевания.

Для того чтобы не возникало артроза локтевого сустава следует как можно меньше носить тяжелые предметы и не давать сильные нагрузки на локоть. Рекомендуется почаще плавать и выполнять специальные упражнения, нацеленные на разработку суставов в локте.

Артроз появляется в результате разрушения хрящевой ткани суставов. Почему появляется разрушение доподлинно неизвестно, однако любое неосмотрительное движение лишь усугубляет ситуацию. Поскольку боль в локтевом суставе при артрозе умеренная и не сковывает движения, то человек сам того не желая дополнительно повреждает сустав. Начинать лечение нужно с иммобилизации, то есть с обездвиживания больной руки. Для этой цели применяются специальные повязки-бандажи, надежно фиксирующие руку в локтевом суставе.

Даже когда врач разрешит снять бандаж, то пациенту длительное время придется соблюдать щадящий режим и ограничивать физические нагрузки на сустав. Это делается для того, чтобы новая суставная ткань, образующаяся во время терапии, случайно не была повреждена или вновь разрушена.

## Медикаментозное лечение

Терапия начинается с назначения обезболивающих средств. Затем пациенту с артрозом локтевого сустава назначаются нестероидные противовоспалительные средства - Диклофенак, Ибупрофен и другие. Эти медикаменты необходимы для того, чтобы остановить начавшийся воспалительный процесс в суставе, также препараты обладают обезболивающим эффектом. Данные средства могут применяться внутрь в виде таблеток или капсул, и наружно, например, в виде мази (Нимесил, Индометацин).

Как правило, лечение проводится курсом, и за это время обычно достигается удовлетворительный результат. В редких случаях возможно применение препаратов путем внутримышечных инъекций, например, если пациент имеет проблемы с желудочно-кишечным трактом или печенью.

Если артроз локтевого сустава находится в запущенной стадии, то для лечения применяют гиалуроновую кислоту. Она действует на пораженный сустав наподобие смазки, увлажняя хрящевую ткань, и на длительный период времени позволяет облегчить состояние больного. Гиалуроновую кислоту вводят непосредственно в полость пораженного сустава, хороший терапевтический эффект достигается за 3-4 процедуры.

Главный этап лечения артроза локтевых суставов - прием хондропротекторов. Так называются препараты, которые помогают суставной ткани регенерироваться. В состав препарата-хондропротектора входит активное вещество глюкозамин или хондроитин сульфат, или одновременно оба вещества.

Принимать хондропротекторы можно перорально или внутривенно, курс может длиться продолжительное время. Стоит отметить, что препараты-хондропротекторы эффективны, но дороги. Поэтому лучше приобретать только то лекарство, которое прописал врач.

## Физиотерапевтическое лечение

Как и другие поражения суставов, артроз хорошо поддается лечению физиотерапевтическими методами. При заболевании показан массаж локтевого сустава, его можно совместить с втиранием мази, парафинотерапией, магнитотерапией, электрофорезом, лечением лазером, озокеритом.

Также врач может прописать пациенту курс медицинских компрессов с желчью, лечебными грязями или бишофитом. В некоторых случаях артрозные боли устраняет мануальная терапия. После завершения медикаментозного лечения мануальная терапия поможет вернуть суставам подвижность.

После устранения воспалительного процесса и купирования болевого синдрома пациент может самостоятельно выполнять упражнения лечебной физкультуры. Однако во время тренировки боли быть не должно.

## Хирургический метод

В запущенных случаях, когда сустав невозможно восстановить консервативными методами, единственный метод лечения - это хирургическая операция. Разрушенный локтевой сустав протезируется силиконовым или металлическим бесшарнирным аналогом. Операция высокотехнологична, поэтому проводится в редких случаях. Обычно врачи-ортопеды стараются ликвидировать артроз на ранней стадии, чтобы исключить хирургическое вмешательство.

Выводы

. Таким образом, основываясь специальной литературой можно сказать, что при комплексном лечении артроза локтевого сустава необходимо использовать ряд методов, таких как медикаментозный, физиотерапевтический, ЛФК и хирургический при необходимости.

. Причины артроза локтевого сустава могут быть самые разные. В первую очередь это заболевание может настигнуть тех, кто был ранее травмирован, одной из причин можно назвать вывих и перелом. Такие случаи, как врожденные, могут быть вообще выделены в отдельную колонку. Помимо этого, одной из наиболее серьезных причин можно назвать процессы воспалительного характера, которые протекают в суставе. Не стоит списывать со счетов вращательную манжету плеча, вернее нарушений, которые в ней происходят. Они также могут спровоцировать болезнь. К основным симптомам относят: сильные боли при сгибании и разгибании сустава, при этом характерна иррадиация в направлении к кисти; мышечная слабость, которая возникает из-за сдавленности нервных окончаний отеками и деформациями сустава; в более поздней стадии болезни в суставе возникают щелчки и хруст; при дальнейшем развитии заболевания появляется ограниченная подвижность локтя; характерен симптом Томпсона, заключающийся в невозможности тыльного сгибания кисти и быстром принятии положения ладонного сгибания; при сгибании предплечий отмечается симптом Велта, состоящий в том, что зрительно движения здоровой руки происходят быстрее; при проведении указанных проб присутствие болезненных ощущений в пораженном суставе.

. Артроз локтевого сустава лечится различными методами. Лечение направлено на купирование болей, восстановление возможного объема движений, профилактику рецидивов. Первой мерой служит устранение повреждающего фактора и предотвращение дальнейшего травмирования сустава. Как правило, локтевой сустав хорошо реагирует на лечение, кроме случаев значительного разрушения его тканей. Но важно не только снять воспалительные явления, но и нормализовать кровообращение в суставе, обеспечить его питание и правильную работу мышц.

. Лечебная физическая культура - составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, предупреждения и лечения болезней, вызванных вынужденной гиподинамией. Основными задачами восстановительной медицины (реабилитации) являются ускорение восстановительных процессов и предотвращение или снижение инвалидизации. Невозможно обеспечить функциональное восстановление, если игнорировать стремление организма к движению. В связи с этим ЛФК становится основным звеном медицинской реабилитации различных больных.

Список использованной литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975.

. Белоусов П.И. Лечебная гимнастика для профилактики и устранения послеоперационных контрактур. - Л.: Медицина, 1965.

. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. в. учеб. заведений. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 624 с.

. Мошков В.Н. Общие основы лечебной физкультуры. 3-е изд. - М.: Медицина, 1963.

. Общая патология человека // Под ред. А.И. Струкова, В.В. Серова. 1C - Саркисова. - М.: Медицина, 1982.