**Методика физической реабилитации при травмах бедра с использованием тренажеров нового поколения**

Профессор В.К. Зайцев, аспирант С. Шоджаедин, Российская государственная академия физической культуры

При разработке экспериментальной программы физической реабилитации мы исходили из анализа сложившихся в современной травматологии представлений о восстановительном лечении после перелома бедра, использования тренажеров нового поколения и выбора доступных для нас средств оценки динамики в процессе восстановления функций нижней конечности.

Общая методика физической реабилитации включала следующие основные процедуры: упражнения ЛФК, комплексы физических упражнений; различные виды ходьбы; физиотерапию; массаж и гидромассаж; водолечение.

Упражнения ЛФК - один из основных методов восстановительного лечения - использовались в контрольной группе испытуемых. Все группы больных и травмированных проходили 3-месячный курс, включающий 30 сеансов по 40 мин и рекомендованные упражнения (выполняются по 12-15 раз).

После снятия иммобилизации изометрических напряжений мышц не проводилось, после разработки движений в коленном и тазобедренном суставах дозированная осевая нагрузка осуществлялась в течение 2-4 недель.

В нашем исследовании для обеих групп испытуемых использовалась общая комплексная методика восстановитель ного лечения и реабилитации.

Курс физиотерапии длительностью в 3 месяца обеспечивался комплексными процедурами, включающими электро-, свето-, тепло- и парафинолечение:

- электролечение - 15-20 сеансов УВЧ по 15 мин каждый;

- электрофорез лекарственных веществ - 18-20 сеансов, в зависимости от индивидуальных особенностей организма травмированного и тяжести перенесенной травмы, - 10-15 мин. Все низкочастотные виды воздействия (электрофорез лекарственных веществ, гальванизация и пр.) сочетаются с высокочастотными (ультразвук, СВЧ, дарсонвализация);

- свето- и теплолечение (желтый свет) - 20-25 сеансов по 15 мин каждый;

- парафинолечение - 15-20 сеансов по 20-25 мин каждый;

- лечебный ручной массаж - 10-15 сеансов по 10-15 мин каждый;

- лечебное плавание (без ласт и с ластами) - 12-15 сеансов по 45 мин каждый.

Массаж проводится одновременно с физиотерапией.

Процедуры магнитотерапии, как правило, применяются в иммобилизационном периоде в сочетании с изометрической ЛФК и УВЧ и включают 10-15 сеансов длительностью по 15 мин каждый.

Все лечебные процедуры использовались в различных сочетаниях для повышения эффективности процесса физической реабилитации функций нижней конечности после перенесенной травмы.

В нашем эксперименте использовались тренажеры нового поколения профессора В.К. Зайцева, которые разрабатываются под методическим руководством Центрального института травматологии и ортопедии. Их новизна заключается в следующем:

- отсутствии узла нагрузки (вместо него используется масса пользователя);

- конструкция позволяет реализовать изокинетический метод физического воздействия на группы мышц и функции организма пользователя за счет пропорционального соотношения прилагаемого усилия пользователем по отношению к его массе при ее подъеме;

- в обеспечении широкого диапазона физического воздействия на основные группы мышц и функции организма пользователя;

- конструкция тренажера включает унифицированный модуль и навесные исполнительные механизмы, тренажеры могут изготавливаться из различных материалов, включая пластические материалы и клееную древесину.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>