

*Гетьман Владимир Дмитриевич  
кандидат педагогических наук, профессор  
Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный  
университет,  
Россия, г. Санкт-Петербург*

*Яруллина Анна Руслановна  
студентка  
Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный  
университет,  
Россия, г. Санкт-Петербург  
e-mail: anna.yarullina.03@mail.ru*

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ БЕДРЕННОЙ КОСТИ**

***Аннотация:** Статья посвящена реабилитации при травмах бедренной кости. В статье рассмотрены способы реабилитации при травмах бедренной кости. Проведён анализ восстановления и реабилитации при травмах бедра. В ходе исследования рассматривались три группы перелома бедра. Выявлены положительные и отрицательные аспекты в видах реабилитации. Вскрыты и проанализированы проблемы, которые могут возникнуть при восстановлении, приведены предложения по направлениям их решения. Отмечена актуальность и потребность лечебной физической культуры при различных травмах.*

***Ключевые слова:** перелом бедренной кости, реабилитация, лечебная физкультура, плюсы и минусы лечебной физкультуры при реабилитации.*

*Getman Vladimir Dmitrievich,  
candidate of pedagogical sciences, professor  
Saint-Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering,  
Russia, St. Petersburg*

*Yarullina Anna Ruslanovna,  
student  
Saint-Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering,  
Russia, St. Petersburg*

## **REHABILITATION WITH THE HELP OF PHYSICAL THERAPY FOR FEMORAL FRACTURES**

**Abstract:** *The article is devoted to rehabilitation of femoral injuries. The article discusses the methods of rehabilitation for injuries of the femur. The analysis of recovery and rehabilitation in case of hip injuries was carried out. During the study, three main groups of hip fractures were considered. Positive and negative aspects in types of rehabilitation are revealed. The problems that may arise during the restoration are revealed and analyzed; suggestions are given on the directions of their solution. The relevance and need of therapeutic physical culture for various injuries is noted.*

**Key words:** femoral fracture, rehabilitation, physical therapy, pros, and cons of physical therapy during rehabilitation.

**Введение.** Диагноз «перелом бедренной кости» могут установить врачи в результате падения человека. Такое падение не обязательно должно было произойти с высоты, оно могло случиться в условиях движения транспортного средства с высокой скоростью. Как правило, перелом бедренной кости в результате удара бывает крайне редко.

Такой перелом характерен для людей, профессионально занимающихся спортом. Также к группе риска относятся люди старшего поколения. Ведь с возрастом уровень кальция в организме человека снижается.

**Методы и организация исследования.** На практике также как и в учебной литературе принято объединять переломы бедра по группам. Всего их насчитывается три. Первая: переломы верхнего конца бедра. Вторая: переломы средней части. Третья: переломы нижнего конца бедра. Перелом бедра не всегда сопровождается острой болью [1]. Ключевым моментом является «место» перелома. Именно от этого зависит наличие боли или ее отсутствие, деформация конечности или появление ограничения в движении. Случаи открытого перелома, как правило, сопровождаются обильной кровопотерей. Точно диагностировать перелом позволяет снимок с помощью рентген – аппарата.

Явными признаками перелома бедра служат: отечность и деформация конечности. Также пациенты сообщают врачам о боли в месте перелома. Важно отметить, что нога, которая получила повреждение, визуально становится короче другой конечности. Передвигаться с такой травмой практически невозможно. Ведь каждый шаг будет даваться с большим трудом, и приносить человеку невыносимые физические страдания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перелом бедренной кости является сложным диагнозом. Соответственно лечение в данном случае требуется комплексное. Здесь важен постоянный контроль состояния пациента со стороны медиков. Переломы бедра диагностируют двух видов. Первый вид: без смещения. Второй - со смещением. Тяжелыми пациентами считаются люди, получившие открытый перелом кости.

Однако и первый, и второй вид перелома бедренной кости предполагают прохождение реабилитационного периода лечения. Занятия лечебной физкультурой в данном случае становятся эффективным способом восстановления утраченного здоровья [2]. Именно комплексные упражнения, подобранные квалифицированным специалистом, помогут быстрее вернуть пациента к прежнему ритму жизни. Лечебная физическая культура или ЛФК признана медицинской дисциплиной. Такая физическая нагрузка проводится с целью лечения пациентов с переломами, а также для реабилитации инвалидов. Занятия ЛФК могут применяться в качестве средств предотвращения или снижения риска наступления тяжелых последствий травм. Лечебная физкультура включает не только медицинские, но и педагогические средства воздействия на проблему. Например, позволяет «вселить» веру в свои силы пациентам. Именно это позволяет повысить эффективность проводимых занятий.

**Таблица 1**

**Количество студентов, перенёсших перелом бедренной кости**

Тип перенесённой травмы	Детство	Последние 10 лет
Перелом бедренной кости без смещения	9%	4%
Перелом бедренной кости	6%	2%
Травмы ног (растяжение, вывих)	25%	12%
Не переносили	60%	80%

По данным таблицы 1 наглядно видно, что перелом бедра случается не с каждым человеком за жизнь. Однако, учитывая тот факт, что за последние десять лет 6% респондентов перенесли описанную травму, перелом бедра является актуальным вопросом.

ЛФК – это определенная система физических упражнений, которая главным образом направлена на восстановление двигательной активности поврежденной конечности. Специалисты рекомендуют реабилитационные действия проводить сразу. Так как такой больной будет «прикован» к постели в течение нескольких месяцев.

В процессе занятий ЛФК врачи решают несколько приоритетных задач. Выбор основной из них зависит от степени полученной травмы. Самое важное на первоначальном этапе – восстановить психо-эмоциональное состояние пациента. Затем уделяют внимание системе кровообращения поврежденной конечности и тонус мышц в ней. Самое главное предотвратить развитие атрофии мышц.

В юном возрасте восстановление после перелома проходит быстрее и легче. Ведь с возрастом кости человека срастаются тяжелее.

Начинать занятия ЛФК рекомендуют уже через 7 -10 дней после получения перелома. Сначала пациенту предлагают делать упражнения из комплекса дыхательной гимнастики [3]. Например, ежедневно надувать воздушные шары. Более активные упражнения можно включить в программу реабилитации с пятого дня от начала лечения. При условии, что перелом не особо сложный. Затем в программу добавляют упражнения для туловища.

Любые физические упражнения добавляют в программу реабилитации пациента только с учетом его индивидуального состояния здоровья. ЛФК позволит достичь максимального положительного эффекта при условии проведения курса массажа, а также физиотерапевтических процедур. Ведь именно они способствуют обновлению кости.

В процессе лечения перелома бедренной кости определяют следующие виды лечебной физкультуры:

- Общая лечебная физкультура. Ее основная задача - укрепить общее состояние здоровья человека.
- Специальная лечебная физкультура. Ее основная задача - восстановить поврежденную конечность, которая предусматривает упражнения, влияющие непосредственно на больную конечность.

Цель лечебной физкультуры при реабилитации пациентов с диагнозом «перелом бедренной кости».

- Восстановление системы кровообращения; предотвращение развития серьезных осложнений в поврежденной области конечности.
- Укрепление мышцы таза.
- Укрепление мышц туловища; предупреждение их атрофии.
- Возобновление базовых функций поврежденной конечности.
- Содействие в возвращении подвижности поврежденной конечности.

**Таблица 2**

**Анализ ЛФК при реабилитации.**

Сильные стороны ЛФК	Слабые стороны ЛФК
<ul style="list-style-type: none"><li>• организм быстрее восстановится;</li><li>• избежание пролежней;</li><li>• улучшение общего физического состояния;</li><li>• отсутствие рисков осложнений при дальнейшей ходьбе;</li><li>• познание новых видов упражнений.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• достаточно длительный процесс;</li><li>• индивидуален, нет общего подхода для всех;</li><li>• без указания специалиста может навредить;</li><li>• чрезмерное напряжение может стать причиной повторного перелома.</li></ul>

Реабилитация пациентов с переломом конечностей представляет комплексный подход. Только система мероприятий позволит добиться

максимального эффекта за относительно короткий период времени. Именно поэтому наряду с упражнениями ЛФК рекомендуют пациентам пройти курс массажа и физиотерапии.

- Массаж может применяться на любом этапе восстановления. Особенно важен массаж для пациентов пожилого возраста. Квалифицированная помощь специалистов позволит восстановить временно утраченные функции поврежденной конечности. Во-первых, поможет сформировать капиллярную сеть, то есть восстановить кровоток на пораженном участке конечности. Во-вторых, позволит ускорить процесс консолидации костной ткани. И, наконец, расслабит мышцы конечности. Это позволит правильно срастись костным обломкам.

Самостоятельно делать массаж или просить не специалистов данной области опасно. Особенно первые 14 дней после получения травмы. Есть большая вероятность сместить собранные части кости.

Следует также отметить роль физиотерапии в реабилитации пациентов с переломом кости. Например, электрическая стимуляция. Она рекомендована пациентам при любом виде перелома большеберцовой кости:

- оптимизирует формирование костной мозоли
- стабилизирует положение костных отломков
- устраняет риск развития воспалительного процесса
- снимает спазмы и гипертонус мышц

Согласно результатам практических исследований на 85-90% возрастает циркуляция крови при условии использования электромиостимуляции. Таким образом, врачам удаются активизировать лимфоток от места перелома.

Методика наложения кинезиотейпов на проблемную зону - дополнительная мера. Она позволяет избавиться травмированный участок конечности от гематом. Аппликации снимают боль, убирают отеки.

**Заключение.** Комплексный подход к реабилитации пациентов с переломом бедренной кости позволяет восстановить их двигательные функции

за относительно короткий срок. Любая программа реабилитации начинается с моральной поддержки пациента и его эмоционального настроения на выздоровление. А квалифицированная помощь медиков позволит получить максимальный эффект от назначенных процедур и упражнений.

### **Список литературы:**

1. Реабилитация с помощью лечебной физической культуры при переломах бедренной кости. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18897> (дата обращения: 10.05.2022 г.).

2. Реабилитация после перелома бедра. Методика и эффективность. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://mrtpetrograd.ru/stati/reabilitacia/reabilitaciya-posle-pereloma-bedra> (дата обращения: 10.05.2022 г.).

3. Восстановление после ДТП. Этапы и методы реабилитации. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://www.spina.ru/inf/states/3843> (дата обращения: 10.05.2022 г.).

4. Гетьман В.Д. Тело, телесность, телесное здоровье в аспекте теоретического анализа // (XIII Царскосельские чтения, апрель 2009 года, Санкт-Петербург) «Высшая школа – инновационному развитию России». Материалы Международной научной конференции. Т.3. СПб., 2009. С. 192-195.