

Лайпанов Харун Рашидович

студент

2 курс, факультет «Лечебное дело»

Государственный университет просвещения

Россия, г. Москва

Саргсян Григорий Ваграмович

студент

2 курс, факультет «Лечебное дело»

Государственный университет просвещения

Россия, г. Москва

Мартынов Александр Сергеевич

студент

2 курс, факультет «Лечебное дело»

Государственный университет просвещения

Россия, г. Москва

Эдилян Гагик Вагеевич

студент

2 курс, факультет «Лечебное дело»

Государственный университет просвещения

Россия, г. Москва

Научный руководитель Якушин Сергей Александрович

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМЕ АХХИЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Аннотация: Статья посвящена реабилитации спортсменов после травм ахиллова сухожилия. Представлены методы, благодаря которым может быть обеспечено эффективное восстановление. Рассматриваются этапы лечебной физической культуры, необходимой для выздоровления.

Важное внимание уделяется психологической составляющей при реабилитации больного.

Ключевые слова: *Хирургическое вмешательство, реабилитация, лечебная гимнастика, функциональная терапия*

Abstract: *The article is devoted to the rehabilitation of athletes after Achilles tendon injuries. Methods by which effective recovery can be ensured are presented. The stages of therapeutic physical training necessary for recovery are considered. An important attention is paid to the psychological component in the rehabilitation of the patient.*

Key words: *Surgical intervention, rehabilitation, therapeutic physical training, therapeutic gymnastics, functional therapy.*

Лечебная физкультура (ЛФК) представляет собой неотъемлемый элемент восстановительного процесса после разрыва ахиллова сухожилия. Однако следует отметить, что хирургическое вмешательство, хотя и часто необходимо, все равно подчинено влиянию множества факторов, среди которых выделяется важность правильной реабилитации. В этом контексте ключевым становится качественное и системное восстановление, требующее строгого соблюдения реабилитационного комплекса, объединяющего в себе лечебную физкультуру, физические процедуры и функциональную терапию. Занятие спортом и физической культурой, в частности, необходимо. Любой спорт, независимо от его сложности, нацеленности и требуемых ресурсов, полезен. Спорт – это каждодневный труд, который не терпит минимальной отдачи спортсмена. [1, с. 150]. Поэтому никакой спортсмен не застрахован от травм, самое важное это начать своевременную реабилитацию. Помимо всего прочего, важно понимать, что спортсмен – прежде всего человек, которому нужно внимание и забота. Никакие титулы не сравнятся с ощущением нужности и проявлением любви. [1, с. 151]. Поэтому важно начать своевременную реабилитацию не только физического, но и эмоционального

характера, так как профессиональный спорт означает посвящение всего своего времени, сил одному делу, зачастую отказываясь от многих удовольствий в жизни. [1, с. 150]. Крайне необходимо помочь спортсменам адаптироваться, так как бывает так, что человек стремится к результату, но малейший пустяк способен изменить ход мыслей и заставить его сдаться.

Важным аспектом в реабилитации является неотложное начало лечебной гимнастики, которое рекомендуется как можно раньше после операции и должно продолжаться не менее полугода. основополагающие принципы ЛФК при восстановлении ахиллова сухожилия включают в себя постепенное усложнение упражнений, систематичность, строгий контроль медицинского персонала, исключение излишних нагрузок и рациональное распределение нагрузки в зависимости от индивидуального состояния пациента. История спорта пестрит биографиями людей, чьи спортивные карьеры – это продукт упорства и трудолюбия. [2, с. 205]. Не существует такого человека, у которого в жизни все идеально, без единого падения. [2, с. 206].

Однако, несмотря на это, люди находят в себе силы подняться и начать всё заново. Так, например, карьера величайшего хоккеиста Валерия Харламова, о котором известно не только на Родине, но и далеко за ее границами, построена на изнуряющих тренировках, на упорстве, на преодолении боли. [2, с. 205]. Занятие спортом и физической культурой, в частности, необходимо. [2, с. 207]. Поэтому во время реабилитации используются программа ЛФК, человек постепенно возвращается к обычному образу жизни и может полноценно вернуться к занятию спортом.

На первых этапах, в течение первых двух недель после операции, предусматривается минимальная нагрузка, охватывающая упражнения в положении лежа и сидя. В период с 2 до 6 недель характеризуется постепенным усложнением упражнений, укреплением проксимальных мышц ноги и использованием костылей при передвижении. С 6 до 12 недель

упражнения становятся более разнообразными, включая растяжение, и вводятся тренажеры. Начиная с самых простых упражнений и заканчивая сложными, человек в первую очередь постепенно овладевает собой. [2, с. 205].

С 12 до 20 недель начинаются интенсивные тренировки с расширением диапазона упражнений. Пациенты могут активно включаться в использование велотренажера, беговой дорожки и других упражнений, направленных на полное восстановление амплитуды движений и восстановление симметричного баланса на обеих конечностях.

Особое внимание в реабилитации следует уделить общеукрепляющим упражнениям и активным занятиям в воде, которые предшествуют тренировкам в тренажерном зале. Эти мероприятия способствуют мышечной релаксации, повышению выносливости, улучшению координации движений, снятию патологического спазма мышц, улучшению общего физического состояния и оказывают благотворное расслабляющее и психотерапевтическое воздействие. Важно подчеркнуть, что недостаточное соблюдение плана лечения может сопровождаться осложнениями, такими как повторные повреждения и тендинит. Пациентам необходимо внимательно следить за качеством шага и непрерывно придерживаться рекомендаций врача для успешной реабилитации.

На последующих этапах, начиная с 12-20 недель после операции, особое внимание уделяется разнообразным интенсивным тренировкам. Пациентам разрешается активно использовать различные тренажеры, такие как беговая дорожка, велотренажер и эллипс, для укрепления силы и повышения выносливости. Эти упражнения направлены на полное восстановление амплитуды движений и симметричного баланса на обеих конечностях. Спустя 3 месяца после операции пациенты получают возможность начать постановку на носок (только на двух ногах) с использованием опоры. Ходьба вверх и вниз по лестнице, а также другие активные действия, постепенно вводятся в программу реабилитации. В первые полгода рекомендуется избегать прыжков,

а если пациент привык к бегу, следует ограничить интенсивность тренировок. Необходимо также подчеркнуть важность правильного подбора обуви в процессе восстановления. Обувь должна быть не только комфортной, но и соответствовать требованиям конкретной ситуации. Следовательно, постоянное внимание к качеству шага становится ключевым фактором, направленным на предотвращение чрезмерного напряжения на оперированной стопе и голеностопе. Дополнительно, следует подчеркнуть, что обязательной частью лечебной физкультуры являются упражнения в воде, которые рекомендуется включать в реабилитационную программу через месяц после разрыва. Эти занятия способствуют не только мышечной релаксации, но и улучшению выносливости, координации движений, а также оказывают благоприятное расслабляющее и психотерапевтическое воздействие.

Обсуждение возможных осложнений подчеркивает важность строгого соблюдения плана лечения и рекомендаций врача. Недостаточное внимание к процессу реабилитации может привести к новым повреждениям и воспалительным процессам, что подчеркивает необходимость ответственного подхода к процессу восстановления. На более поздних этапах реабилитации, начиная с 12-20 недель после операции, особое внимание следует уделить различным интенсивным тренировкам. Пациенты могут внедрять в свою программу упражнения, направленные на укрепление силы и увеличение выносливости, включая использование беговой дорожки, велотренажера и эллипса. Эти тренировки нацелены на полное восстановление амплитуды движений и установление симметричного баланса на обеих конечностях.

Подводя итог, интегрированный подход к реабилитации после разрыва ахиллова сухожилия, с акцентом на ЛФК, физические процедуры и функциональную терапию, является необходимым условием для успешного восстановления. Соблюдение этапов и принципов лечения, начиная с минимальной нагрузки и заканчивая интенсивными тренировками, способствует не только эффективному заживлению, но и возвращению

пациента к полной двигательной активности, уменьшая риск осложнений и обеспечивая качественное восстановление.

Использованные источники:

1. Чернова Е.А., Чибрикова М.Э., Чибриков Э.А., Якушин С.А. В сборнике: Сборник избранных научных статей по материалам научных конференции ГНИИ “Нацразвитие“. Материалы научных конференций. Выпускающий редактор Ю.Ф.Эльзесер. Ответственный за выпуск Л.А. Павлов 2019. С.149-151
2. Чернова Е.А., Чибрикова М.Э., Чибриков Э.А., Якушин С.А. В сборнике: Сборник избранных научных статей по материалам научных конференции ГНИИ “Нацразвитие“. Материалы научных конференций. Выпускающий редактор Ю.Ф. Эльзесер. Ответственный за выпуск Л.А. Павлов 2019. С.204-207
3. Лечебная физкультура в реабилитации спортсменов после хирургического лечения разрыва ахиллова сухожилия/Учебно-методическое пособие. Н. В. Сичинава, В.В. Арьков, З.Г. Орджоникидзе, В.А. Бадтиева, А.В. Грачева, В.И. Павлов, Н.В. Трухачева, М.Р. Макарова. - 2022 - 28с
4. Алексеев А.Е., Савиновская З.А. Динамография для исследования икроножных мышц // Вопросы травматологии. 1961. - Т.6.- С.65-66.
5. Атаев З.М. Лечебная физкультура при повреждениях связочного аппарата в области голеностопного сустава / В кн. «Лечебная физкультура». М.: Физкультура и спорт, 1970. - С. 155-156.