

# Схема физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса

Выполнил: Воробьев А.Э.

Проверила: Профессор, д.н.м, заведующая  
кафедрой медико-биологических дисциплин,  
оздоровительной и адаптивной физической  
культуры

Яцун С.М.

- Переломы - это нарушение анатомической целостности кости, вызванное механическим воздействием, с повреждением окружающих тканей и нарушением функции поврежденного сегмента тела

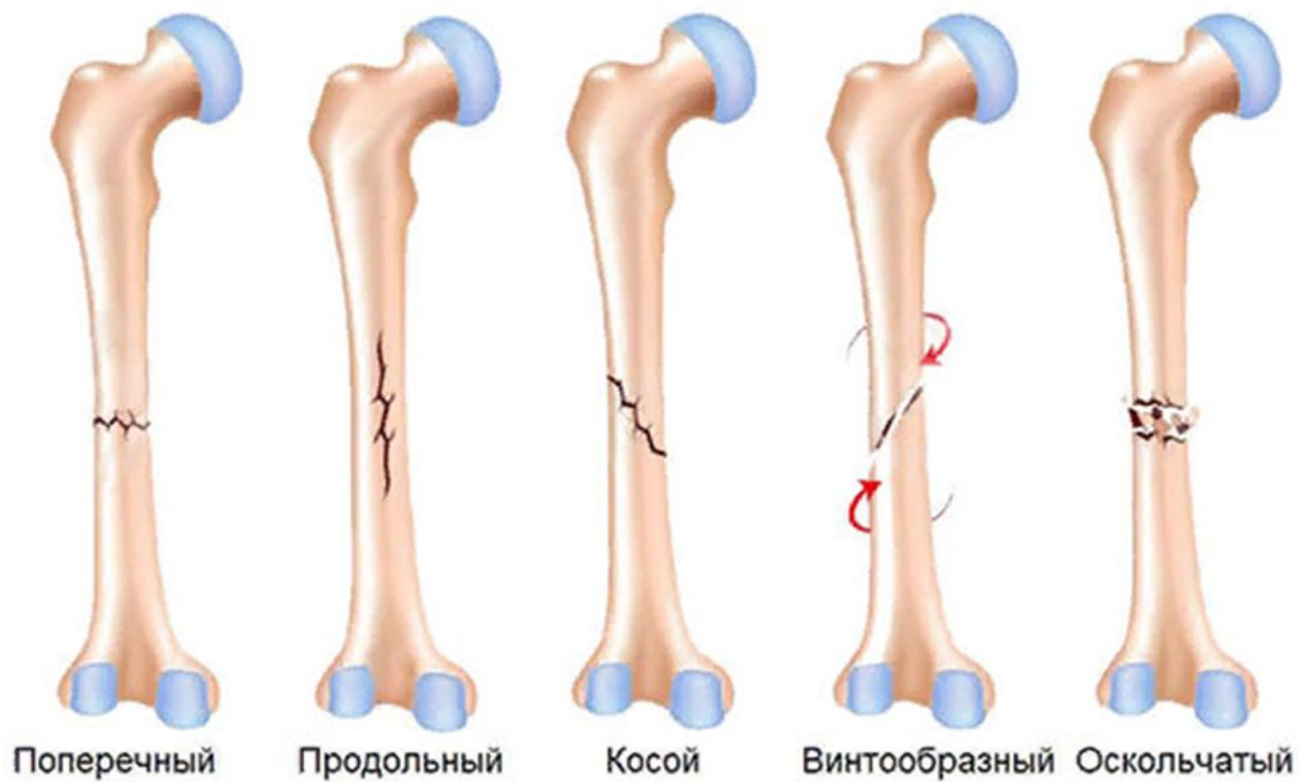


## Классификация переломов

- По причине возникновения: травматические, патологические
- По целостности кожных покровов: открытые, закрытые
- По смещению отломков: по ширине, под углом, ротационное, по длине, вколоченные
- По локализации перелома: диафизарные, метафизарные, эпифизарные и внутрисуставные

□ По плоскости излома:

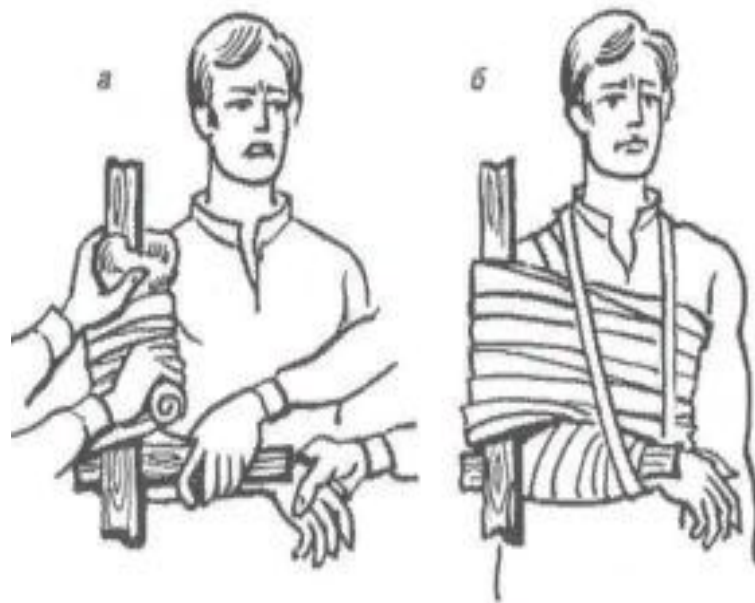
Классификация переломов



## Оказание первой помощи

- Для купирования боли дать пострадавшему препарат с обезболивающим действием
- Дать принять успокоительный препарат, например, валериану или пустырник
- Наложить шину на поврежденную часть плечевого пояса. Ввиду отсутствия медицинской шины можно использовать подручные средства – палки, доски, куски ткани, арматуру.

Шина накладывается следующим образом – одна палка фиксируется со стороны предплечья, другая со стороны плеча, между собой и к плечу доски приматываются куском ткани или же бинтами. После наложения шины необходимо поврежденную руку зафиксировать к телу бинтами или тканью, чтобы полностью ее обездвижить, снизив, тем самым, риски смещения обломов костей.



# Методы терапии

- Косервативный

Данный метод лечения перелома плечевой кости предусматривает полное обездвиживание руки и ее фиксация при помощи различных средств

- Хирургический

Оперативное вмешательство используется в следующих случаях:

- вправление кости затруднено;
- после проведенного вправления происходит отхождение кости;
- отломки костей ущемляют мышцы;
- повреждены кровеносные сосуды;
- обычная терапия не дает результатов.

- Вытяжение

Такой метод проводят в случае перелома плечевой кости со смещением. Он заключается в установке специального штыря, который вправляет кости. При этом пациенту показан постельный режим на протяжении месяца. Такую терапию используют редко и стараются заменять ее на другой мето.

# Способы реабилитации после перелома

Пожалуй, самым важным элементом лечения перелома является реабилитация. Реабилитация включает в себя важнейшие составляющие – это физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура и массаж.





## 1 этап реабилитации — после наложения фиксирующей повязки

Повязка может быть как гипсовой, так и обычной эластической. Реабилитация после перелома бугорка, шейки, диафиза или мыщелков плечевой кости требует иммобилизации руки, начиная от плечевого сустава и заканчивая начальным отделом предплечья. Упражнения основаны на небольших и легких движениях кистей здоровой и поврежденной руки.

- Вот несколько примеров, которые легко реализовать дома:
- Сжимание предметов рукой. Начинайте с мягких губок, мячиков и заканчивайте жесткими тренажерами типа эспандера. Амплитуду и частоту движения подбирайте самостоятельно, основываясь на самочувствии;
- Вращающие движения кистями рук, сгибание и разгибание;
- Сгибание и разгибание каждого пальца руки.



## 2 этап реабилитации — снятие повязки

Через 3–6 недель врач может разрешить снять повязку окончательно, и вам это дает возможность перейти на новый уровень тренировок. Теперь не страшно дать нагрузку на плечевой сустав, особенно во время реабилитации после перелома плечевой кости в области проксимального эпифиза (большой бугорок, шейка, головка).

Вот список упражнений, которые можно рекомендовать на данном этапе:

- Махи руками вперед-назад и в стороны.

Корпус при этом наклонен вперед;

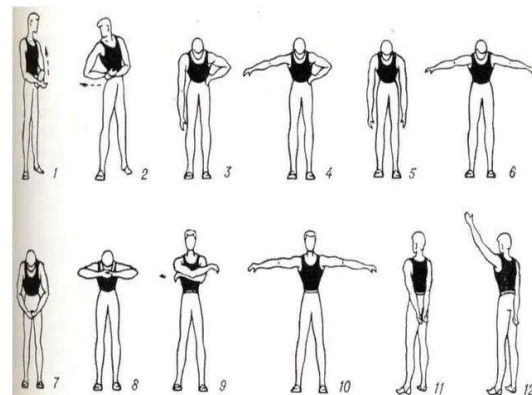
- Сгибание рук в локтевом суставе;

- Сведение рук за спиной, приведение лопаток друг к другу;

- Круговые движения в плечевом, локтевом суставах;

- Руки взять в замок, в таком положении поворачивать корпус влево и вправо.

Упражнение выполняется сначала сидя, потом стоя.



### 3 этап — тренировки

Уже с 7–8 недели реабилитация при переломе большого бугорка, шейки, тела плечевой кости направлена на усиление нагрузки. Тренировка будет эффективнее за счет следующих изменений:

#### Посещение бассейна

Плавание — это гармоничный вид спорта, который не раз доказывал свою эффективность в плане восстановления после травм. Попробуйте наращивать нагрузку: начните с аквааэробики и только затем переходите к активным движениям в воде, особенно если реабилитация проводится после перелома плечевого сустава.

## Использование гантелей

Выполнение всех перечисленных выше упражнений можно дополнить использованием гантелей весом не более 1 кг. Так вы будете адаптировать мышцы руки к привычным нагрузкам. Следите за самочувствием после перелома плеча со смещением, т.к. реабилитация с усилением нагрузки может быть противопоказана при тяжелой степени повреждения.

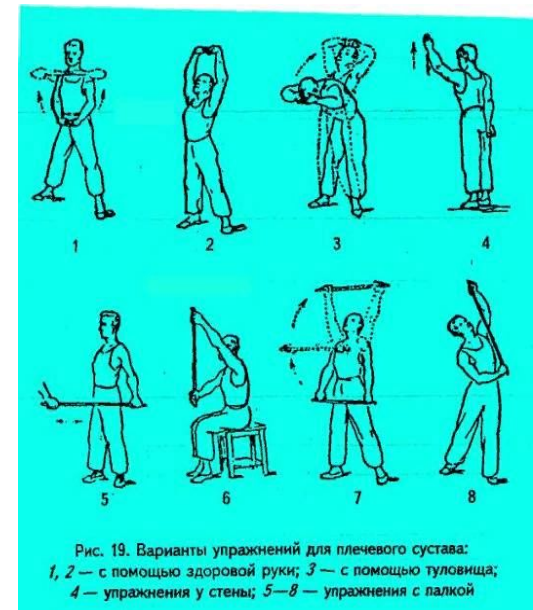
Во время тренировок обязательно задействуйте обе руки одновременно. Это важный нюанс, который облегчит нагрузку на больную руку и предотвратит болевые ощущения в области плеча и суставов.

Так же во время реабилитации очень эффективна физиотерапия.

Физиотерапевтический кабинет представляет большой спектр услуг для лиц, которые нуждаются в реабилитации после перелома

Действие следующее:

- Улучшение кровообращения;
- Устранение отеков и гематом;
- Предупреждение кровотечения в месте перелома;
- Исчезновение боли;
- Иммуностимуляция;
- Нормализация питания кости и ее регенерации.



## Вот что входит в программу физиотерапевтических процедур:

- Электрофорез сосудорасширяющих препаратов;
- Амплипульстерапия;
- Магнитотерапия;
- Ультрафиолет;
- УВЧ-токи;
- Парафинотерапия;
- Электротерапия.





# Массаж

Массаж всегда считался эффективным методом восстановления тонуса мышц, улучшения кровообращения, снятия напряжения и болевых ощущений.

Реабилитация после перелома пройдет быстрее, если добавить курсы массажа.

Периодичность массажа — один раз в день по 30 минут. Для удобства можете разбить на два подхода по 15 минут, но при этом не пропускайте занятия, чтобы не утратить ожидаемый эффект.



# Диета

При лечении переломов костей пациентам рекомендуется придерживаться диетического питания. Важно ввести в ежедневный рацион больше продуктов с большим содержанием кальция. Регенерация костей невозможна без ресурсов, которые могут поступать в организм только с пищей. Среди необходимых элементов выделяют:

Витамины А, В, С, D, К;  
Кальций;  
Цинк;  
Фосфор;  
Белки.

