

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

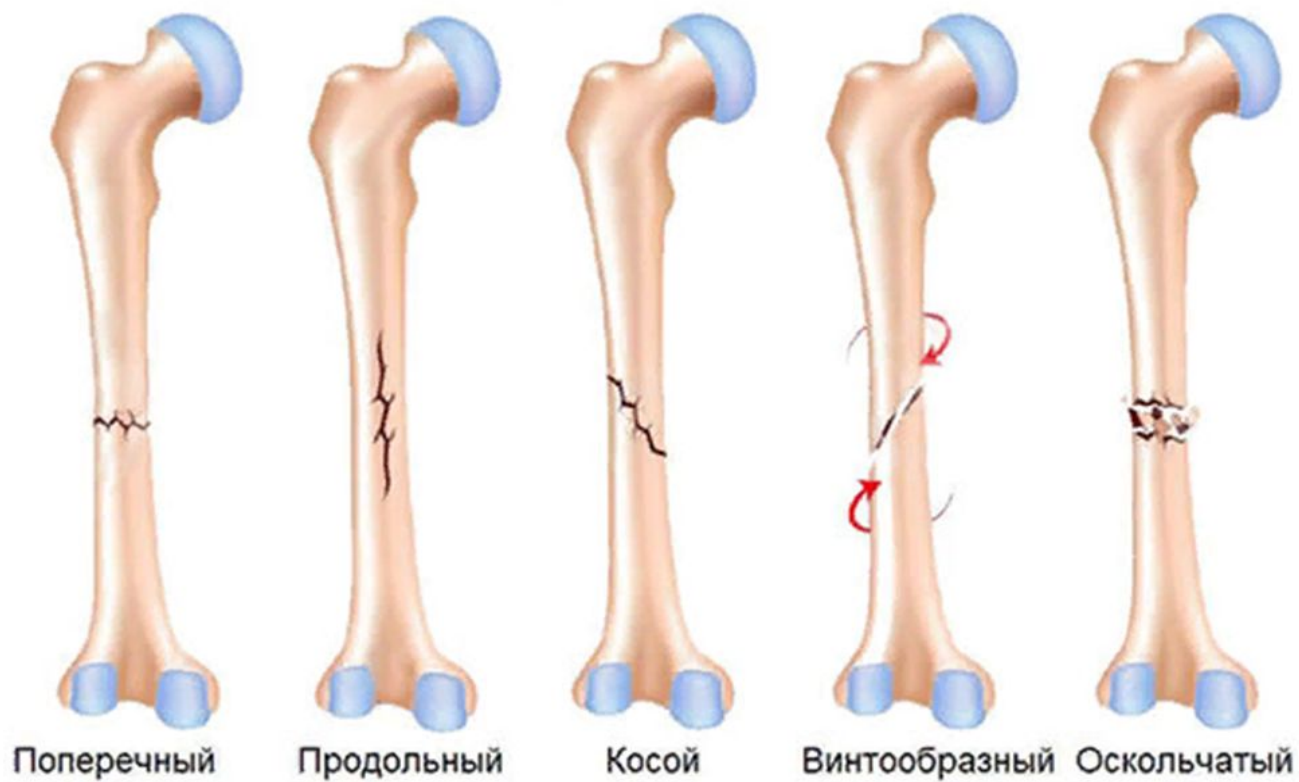


Классификация переломов

- 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:

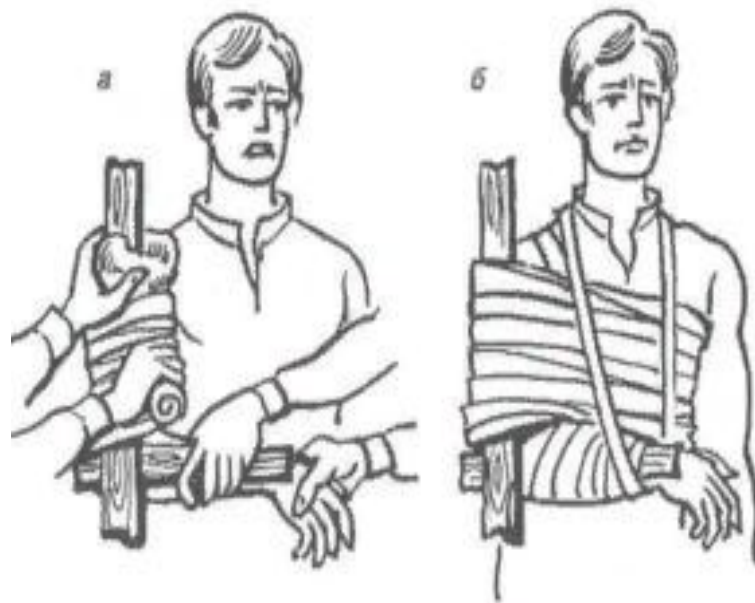
Классификация переломов



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;

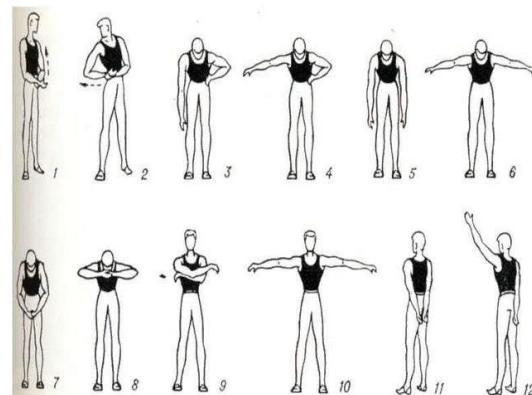
- Сгибание рук в локтевом суставе;

- 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.

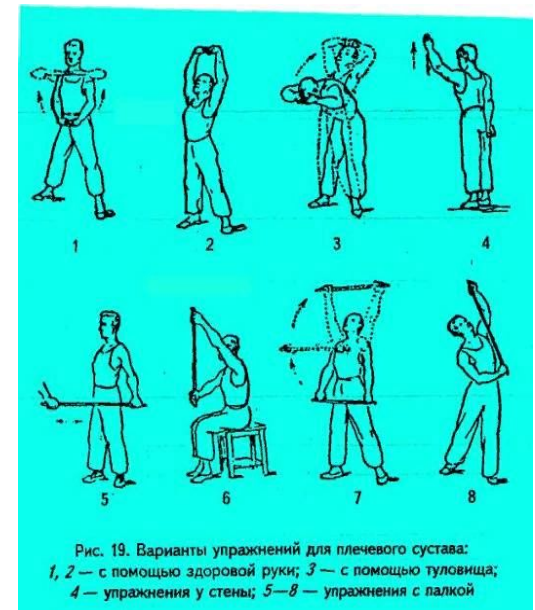
Во время тренировок обязательно задействуйте обе руки одновременно. Это важный нюанс, который облегчит нагрузку на больную руку и предотвратит болевые ощущения в области плеча и суставов.

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.

