

УДК 615.825

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С
ИМПИНДЖМЕНТ-СИНДРОМОМ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ:
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Надежда Леонидовна Иванова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); Елена Ивановна Ольшанская, Денис Витальевич Еременко, Скандинавский Центр Здоровья, Москва

Аннотация

Реабилитация лиц с импинджмент-синдромом на всех этапах восстановительного лечения должна носить комплексный характер. В статье представлены предварительные результаты применения программы физической реабилитации лиц среднего возраста с импинджмент-синдромом на поликлиническом этапе. В ходе применения разработанной программы физической реабилитации у лиц с импинджмент-синдромом были восстановлены мышечный объем плеча и функциональное состояние поврежденного сустава, значительно повысилось качество жизни.

Ключевые слова: импинджмент-синдром, физическая реабилитация, поликлинический этап.

**PHYSICAL REHABILITATION OF MIDDLE-AGED PERSONS WITH
IMPINGEMENT-SYNDROME AT THE OUTPATIENT STAGE: THE PRELIMINARY
RESULTS**

Nadezhda Leonidovna Ivanova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism; Elena Ivanovna Olshanskaya, Denis Vitalievich Eremenko, Scandinavian Health Center, Moscow

Annotation

Rehabilitation of persons with impingement-syndrome should be complex at all stages of rehabilitation treatment. The article presents the preliminary results of the application of the program of physical rehabilitation of middle-aged persons with impingement-syndrome at the outpatient stage. During the application of the developed program of physical rehabilitation of persons with impingement-syndrome, the muscle volume of the shoulder and the functional state of the damaged joint were restored, and the quality of life has improved significantly.

Keywords: impingement-syndrome, physical rehabilitation, outpatient stage.

ВВЕДЕНИЕ

Импинджмент-синдром (impingement-syndrome) представляет собой комплексное поражение структур, прилежащих к субакромиальной сумке, связанное с нарушением биомеханики плечевого сустава [2].

В большинстве случаев пациенты обращаются к врачу с жалобами на боль, ограничение движения в плечевом суставе, снижение переносимости бытовых и профессиональных нагрузок.

По современным представлениям лечение импинджмент-синдрома во всех случаях следует начинать с консервативных мероприятий: противовоспалительной терапии, физиотерапевтических процедур и применения средств лечебной физической культуры [1].

Цель исследования – повысить эффективность физической реабилитации лиц среднего возраста с импинджмент-синдромом плечевого сустава на поликлиническом этапе.

Методы исследования: изучение и анализ литературы, антропометрические измерения, гониометрия, анкетирование (опрос по Шкале Балл Свансона для плеча (по A.B. Swanson с соавт., 1989), опросник нарушения жизнедеятельности при патологии плеча (по P. Croft с соавт., 1994) и методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе «Скандинавского центра здоровья» г. Москвы. В исследовании приняли участие 7 человек среднего возраста, офисные сотрудники с диагнозом импинджмент-синдром, подтвержденным на МРТ исследовании.

МЕТОДИКА

Разработана программа физической реабилитации пациентов среднего возраста с импинджмент-синдромом на поликлиническом этапе, содержание которой отражено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание программы физической реабилитации

Средства и формы физической реабилитации	Острый период	Подострый период	Восстановительный период
	5-15 дней	15-30 дней	30-60 дней
Тейпирование	+	+	при необходимости
Механотерапия на тренажере Pulley Tower по системе Гиротоник	+	+	+
Криотерапия	+	+	-
Массаж	-	+	-
Мануальная терапия	-	+	-
Фонофорез	-	+	-
Электролечение	Электроаналгезия, снятие острого отека	Снятие мышечного спазма, снятие хронического отека	-
Самостоятельные занятия	+	+	+

РЕЗУЛЬТАТЫ

Изменения обхватных размеров плеча и динамика объема движений в плечевом суставе представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Изменение средних значений антропометрии в процессе реабилитации

Обхват плеча, см	Время измерения		Прирост, абс.	t-критерий Стьюдента	p
	до реаб., $X_{\text{ср.}}$	через 3 мес., $X_{\text{ср.}}$			
Поврежденная рука	29	30,7	1,7	3,2	<0,05
Здоровая рука	29,7	30,7	1	1,9	>0,05

Анализ динамики антропометрических данных показал, что к концу 3-его месяца после начала реабилитации обхватные размеры плеча поврежденной конечности достоверно увеличились на 1,7 см (при $p < 0,05$), достигли соответствующих значений здоровой руки (30,7 см). Это, на наш взгляд, в значительной степени обусловлено добавлением силовой нагрузки в восстановительном периоде.

Таблица 3 – Средние значения объема движений в плечевом суставе

Отведение, в градусах	Время измерения		Прирост, абс.	t-критерий Стьюдента	p
	до реаб., $X_{\text{ср.}}$	через 3 мес., $X_{\text{ср.}}$			
Поврежденная рука	71,3	171	99,7	26,7	<0,05
Здоровая рука	172	172,5	0,5	1,2	>0,05

Подвижность плечевого сустава приблизилась к уровню здоровой руки: объем движения травмированной руки по показателю отведение составил 171° (увеличился на $99,7^\circ$, при $p < 0,05$).

При анализе изменения показателя «боль» были выявлены существенные сдвиги (боль достоверно уменьшилась): в начале реабилитации оценка боли составляла 3,33 балла, уже через 3 месяца оценка боли была 8,66 баллов (при максимальном показателе 10 баллов, соответствующему уровню баллов здоровой руки). Качество жизни пациентов улучшилось на 31,81%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате применения разработанной программы физической реабилитации у пациентов с импинджмент-синдромом были восстановлены мышечный объем плеча и функциональное состояние поврежденного сустава, значительно повысилось качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная реабилитация лиц с производственно обусловленными мышечно-скелетными расстройствами / Н.Ф. Мирютова, А.А. Зайцев, Н.Н. Бартфельд, В.Я. Лазарев // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2014. – № 2 (91). – С. 13-18.
2. Кузнецова, А.В. Опыт лечения болевого синдрома в плечевых суставах / А.В. Кузнецова // Здоровье. Медицинская экология. Наука. – 2013. – № 4 (53). – С. 17-21.

REFERENCES

1. Miryutova, N.F., Zaitsev, A.A., Bartfeld, N.N. and Lazarev, V.Ya. (2014), "Comprehensive rehabilitation of the subjects presenting with occupational muscular-skeletal abnormalities", *Problems of Balneology, Physiotherapy, and Exercise Therapy*, Vol. 91, No. 2, pp. 13-18.
2. Kuznetsova, A.V. (2013), "Experience treatment of pain in the shoulder join", *Health. Medical ecology. The science*, Vol. 53, No. 4, pp. 17-21.

Контактная информация: nadyaivanova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2018

УДК 796.011.3

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТАМОЖЕННОГО ВУЗА

*Геннадий Александрович Ивахненко, кандидат педагогических наук, доцент,
Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург,*

*Дмитрий Анатольевич Васильев,
Санкт-Петербургский филиал Российской таможенной академии им В.Б. Бобкова*

Аннотация

В статье обоснованы задачи подлежащие решению на начальном периоде обучения в вузе. Показано, что основное внимание должно уделяться оптимизации процессов возрастного развития обучаемых и их адаптации к обучению в вузе. Приведены результаты всестороннего исследования особенностей организма молодых людей в возрасте 17-18 лет и анализа влияния различных средств на обучаемых первого курса вуза. Показана приоритетность развития у первокурсников координационных. Скоростных способностей и гибкости. Предложенное экспериментальное содержание физической подготовки предполагает концентрированное применение средств и методов из арсенала спортивных и подвижных игр и восточных практик, как наиболее эффективных в решении стоящих задач.

Ключевые слова: физическая подготовка, обучаемые вуза, физические способности, скоростные, координационные способности, гибкость, спортивные и подвижные игры.

CONTENTS AND ORIENTATION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE FIRST COURSE OF CUSTOMS HIGHER EDUCATION INSTITUTION

*Gennady Aleksandrovich Ivahnenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
S.M. Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg,*

*Dmitry Anatolyevich Vasilyev,
St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy*

Annotation

This article substantiates the tasks to be solved at the initial period of study at the university. It is shown that the main attention should be paid to optimizing the processes of the age development of students