

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

Дисциплина «Частные методики адаптивной физической культуры»

Ф.И.О

Курсовая работа

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА У
ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ
ПОСРЕДСТВОМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

факультет образовательных технологий

авной физической культуры

Курс группа

форма обучения

Санкт-Петербург

2020 г.

Актуальность исследования

Актуальность данной темы несомненна, так как в общей структуре заболеваемости патология опорно - двигательного аппарата занимает четвертое место после болезней органов дыхания, кровообращения и пищеварения. Практически каждый десятый взрослый имеет ту или иную патологию костно - мышечной системы.

По статистике ВОЗ 80 % населения страдает различными заболеваниями опорно – двигательного аппарата. Отмечается, что количество заболеваний и повреждений тазобедренного сустава растет с каждым годом и к 2025 году будет составлять более миллиарда человек.

- Объект исследования: лечебная физическая культура лиц пожилого возраста после эндопротезирования.
- Предмет исследования: восстановление подвижности тазобедренного сустава у лиц пожилого возраста после эндопротезирования.
- Гипотеза исследования: предполагается, что применение разработанного комплекса физических упражнений с применением фитбола будет способствовать улучшению подвижности в прооперированном тазобедренном суставе и положительно отразиться на качестве жизни лиц пожилого возраста.

- Цель исследования: разработать комплекс физических упражнений, направленный на восстановление подвижности тазобедренного сустава после эндопротезирования и теоретически обосновать его эффективность.

Задачи исследования:

1. По данным специальной литературы выявить психофизиологические особенности лиц пожилого возраста и проанализировать средства и методы лечебной физической культуры после эндопротезирования тазобедренного сустава.
2. Подобрать методы исследования.
3. Разработать комплекс физических упражнений, направленных на восстановление подвижности тазобедренного сустава у лиц пожилого возраста с использованием фитбола.

Методы исследования

Для решения поставленных задач предполагается применить следующие методы исследования:

1. Анализ научно - методической литературы.
2. Изучение выписок из медицинских карт.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.

Тестирования для оценки подвижности тазобедренного сустава

Тест №1. Гониометрия (Зверев. Ю.П. Биомеханика конечностей и суставов : учебное пособие. М. : Цветной мир, 2013. 66 с.).

Гониометрию, с целью исследования подвижности тазобедренного сустава, проводят с помощью стандартного гониометра. При положении больного лежа на кушетке на спине. Одна бранша (ветвь) гониометра располагается параллельно оси бедренной кости, другая – по средней оси туловища во фронтальной плоскости.

Фиксируется максимальное сгибание и максимальное разгибание в угловых градусах (применительно к бедру).

Измерение угла подвижности оперированной конечности в тазобедренном суставе позволяет отслеживать динамику эффективности применяемого комплекса упражнений.

Тестирования для оценки подвижности тазобедренного сустава

Тест №2. Тест «наклона» (Карпухин А.О. Оценка эффективности госпитального периода физической реабилитации пожилых больных при эндопротезировании тазобедренного сустава : автореф. дис. ... на канд. мед. наук. Москва., 2014. 28 с.).

Измеряют расстояние, до которого пациент смог дотянуться. Пациент стоит боком к стене, на которой на уровне плеча закреплена сантиметровая лента. Ноги слегка расставлены в стороны. Пациент вытягивает руку прямо и наклоняется вперед насколько сможет, при этом ноги должны оставаться на месте. Измеряют расстояние, до которого пациент смог дотянуться (измерение производят троекратно). Сравнив этот показатель до начала занятия и после него, можно судить об эффективности занятий. Также по этом тесту можно оценивать эффективность всей реабилитационной программы и его можно использовать в качестве ориентира для усиления сложности упражнений.

Тестирование для определения качества жизни

Тест № 3. Оценка показателя качества жизни (Азолов А.А. Восстановительная травматология и ортопедия : учебное пособие. М. : Медицина, 1996. 119с.).

С целью определения качества жизни проводится анкетирование по методике Зайцева В.П., Аронова Д. М. Согласно этой методике, по суммарному баллу можно дать количественную оценку качества жизни испытуемых.

Оцениваются следующие параметры качества жизни:

- восприятие общего уровня здоровья,
- удовлетворенность жизнью,
- функциональное состояние.

Опросник включает в себя 17 вопросов.

Заполняется самим пациентом или с помощью интервью. Время затраченное на заполнение составляет 5 – 7 минут. При этом оценивается отношение самого испытуемого к изменениям в жизни в связи с болезнями.

Специалисты отмечают, что улучшение общего качества жизни отмечено даже после минимально инвазивного эндопротезирования у больных с последствиями травм и заболеваний тазобедренного сустава.

Организация исследования

Первый этап

Анализ научно - методической литературы, посвященной вопросам восстановления подвижности тазобедренного сустава после эндопротезирования у лиц пожилого возраста.
Подбор тестов для исследования и планирование педагогического эксперимента.

Второй этап

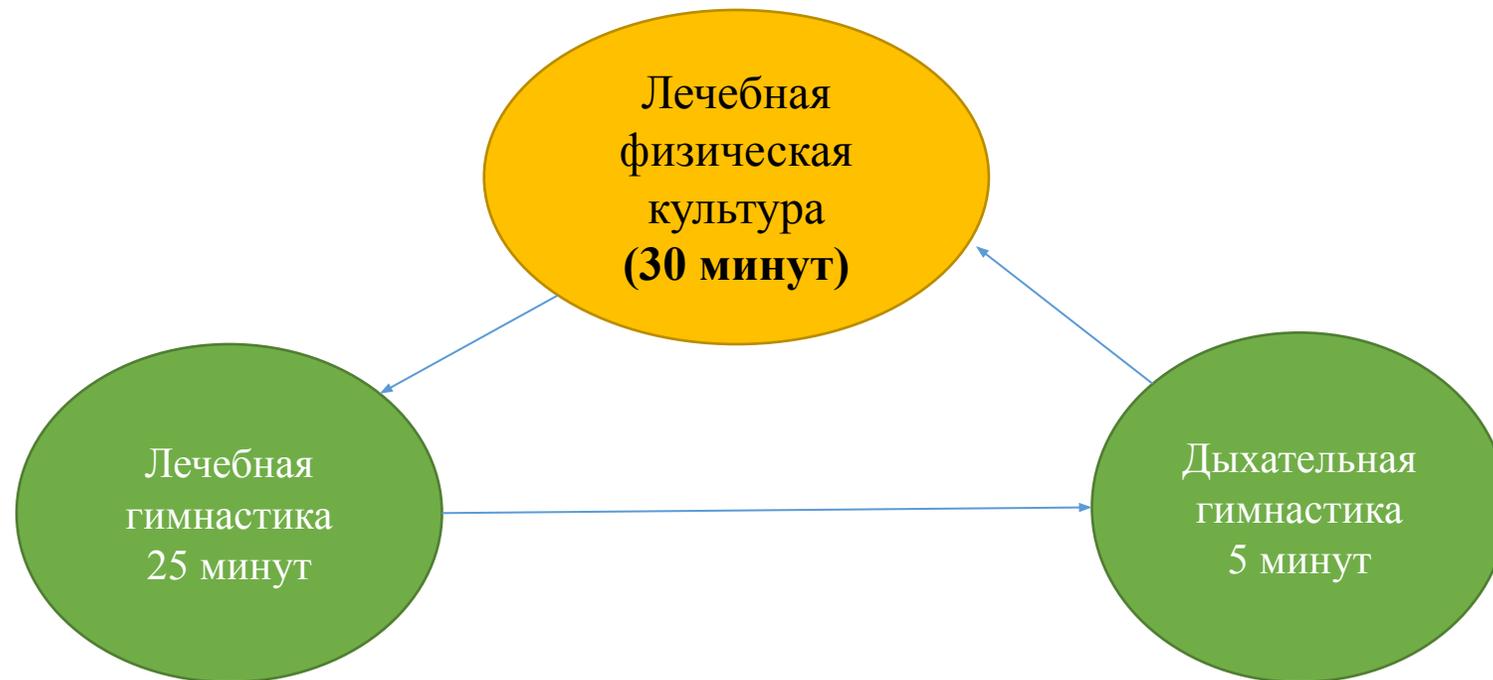
Разработка комплекса физических упражнений с применением фитбола, направленного на развитие подвижности тазобедренного сустава для лиц пожилого возраста после эндопротезирования.

Третий этап

Педагогический эксперимент

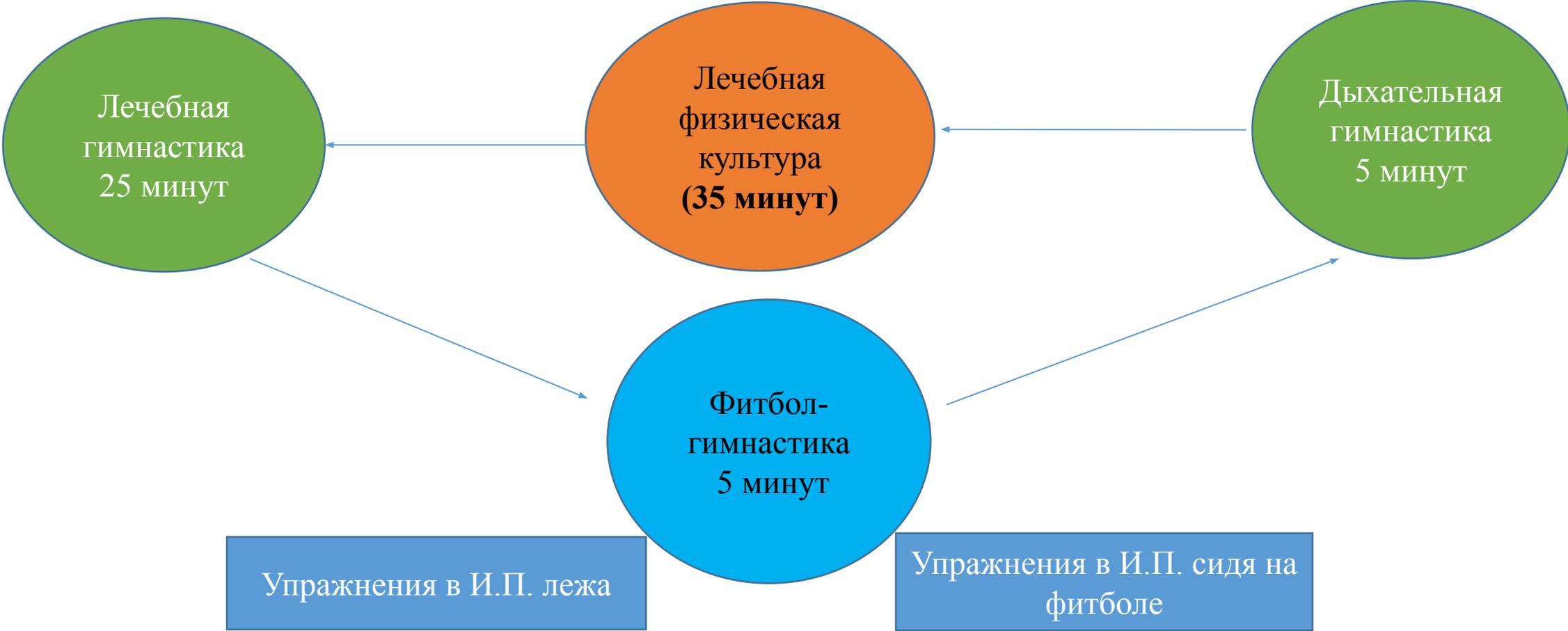
Третий этап. Педагогический эксперимент

Контрольная группа
N=6

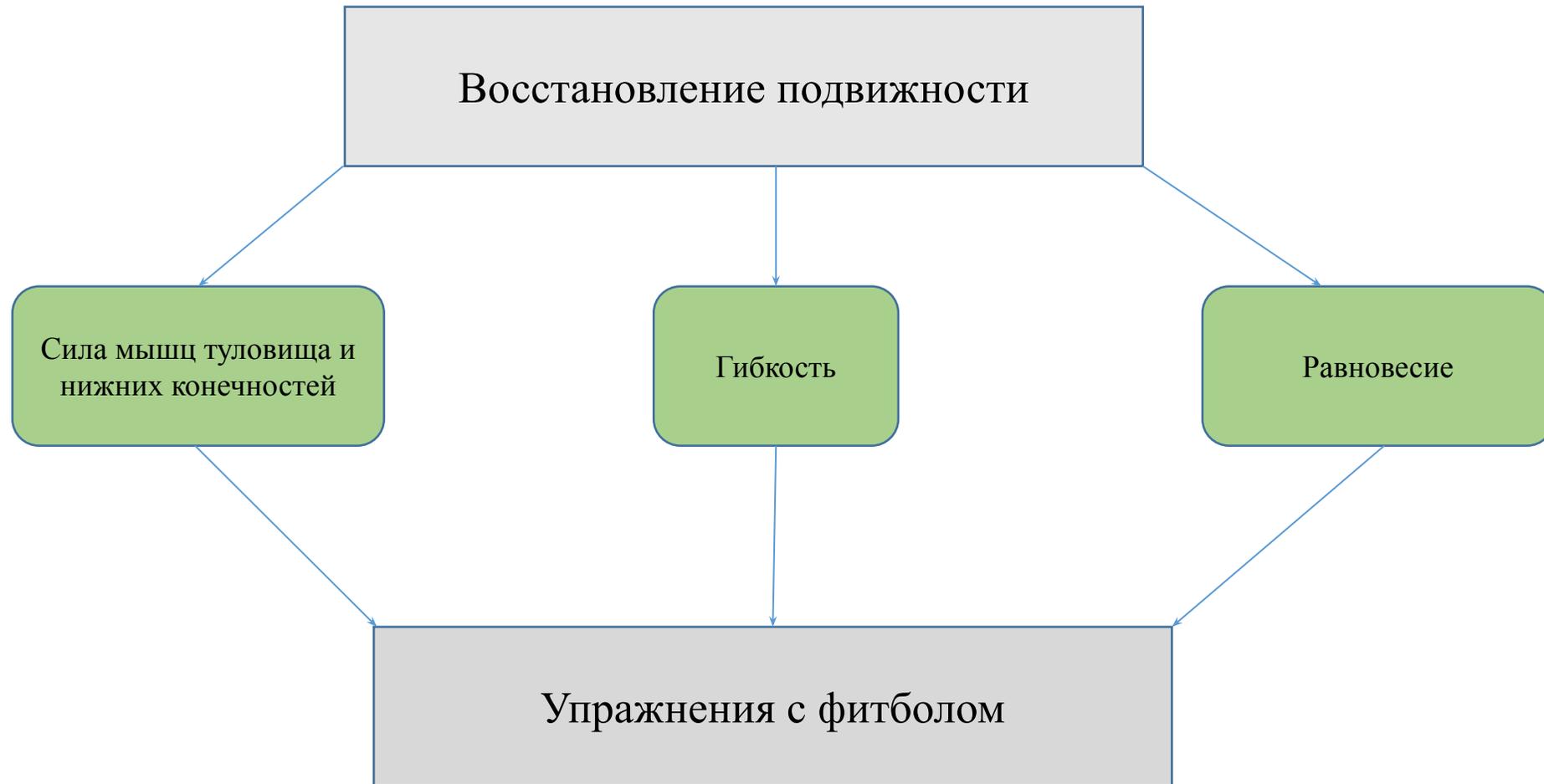


Третий этап. Педагогический эксперимент

Экспериментальная группа
N=6



Разработка комплекса физических упражнений



Частные задачи разработанного комплекса упражнений:

Задача № 1. Укреплять дыхательную и сердечно - сосудистую системы.

Задача № 2. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

Задача № 3. Укреплять мышцы нижних конечностей.

Задача № 4. Способствовать восстановлению полной амплитуды движений в суставах.

Задача № 5. Способствовать улучшению координационных способностей (равновесия).

Выводы

1. Изучена и проанализирована специально – методическая литература по вопросу восстановления подвижности тазобедренного сустава у лиц пожилого возраста после эндопротезирования. Были выявлены психофизиологические особенности лиц пожилого возраста, изучены средства и методы лечебной физической культуры для лиц после эндопротезирования тазобедренного сустава.

2. Были подобраны адекватные методы тестирования, оценивающие уровень подвижности тазобедренного сустава и качество жизни пациентов. Предполагается, что тесты будут проведены в начале и конце исследования для оценки эффективности разработанного комплекса физических упражнений и подтверждения или опровержения гипотезы исследования.

3. Был разработан комплекс физических упражнений с фитболом для лиц пожилого возраста после эндопротезирования тазобедренного сустава. Предполагается, что использование его в течение 6 недель приведет к восстановлению подвижности в прооперированном тазобедренном суставе и положительно отразится на качестве жизни пациентов.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!