



Реабилитация при артрозе коленного сустава

Подготовила Гурова И.Д.

A close-up photograph of a person's hand resting on their knee. The person is wearing a light blue t-shirt and dark blue shorts. A white circular overlay is positioned on the left side of the image, containing text. The background is a blurred outdoor setting.

Что могут ощущать пациенты?

- Неподвижность сустава после сна или длительного отдыха, которая быстро проходит при движении
- Хруст, скрежет и щелчки, которые сопровождаются глухим звуком
- Боль при движении и нагрузке

.....

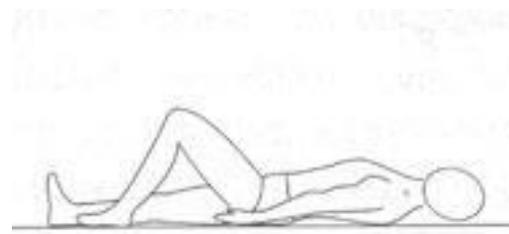
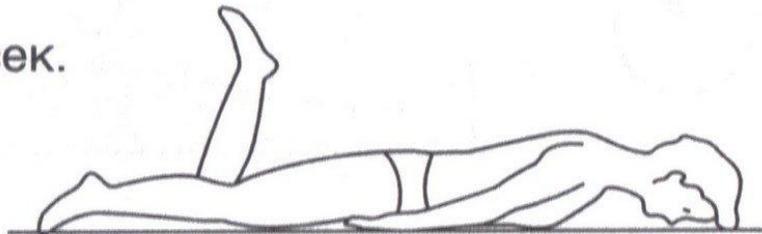
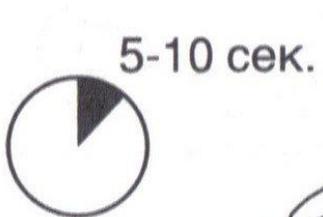
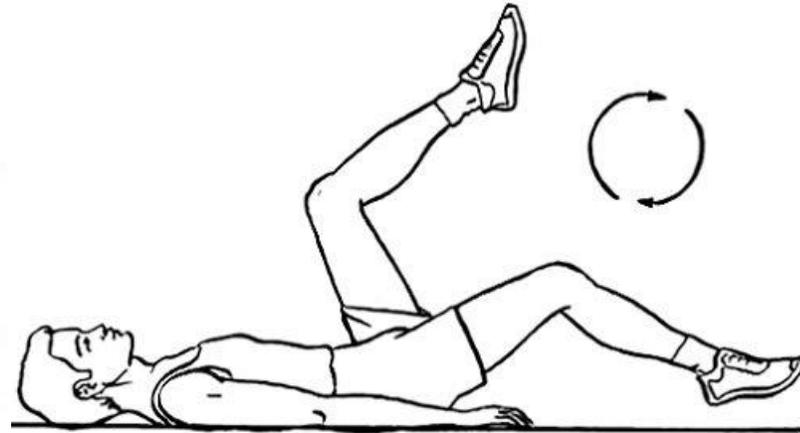
Реабилитация главным образом направлена на:

- Уменьшение болевых ощущений
- Восстановление подвижности сустава
- Улучшение крово- и лимфообращения
- Укрепление мышц



ЛФК

- Восстановление подвижности и амплитуды движений в суставе
- Увеличение силы и выносливости мышц
- Снижение болевых ощущений
- Улучшение кровообращения и трофики



Кинезитерапия

Декомпрессионные тренажеры задействуют связочно-мышечный аппарат → восстановление нормального кровообращения в суставе, устранение тугоподвижности сустава.



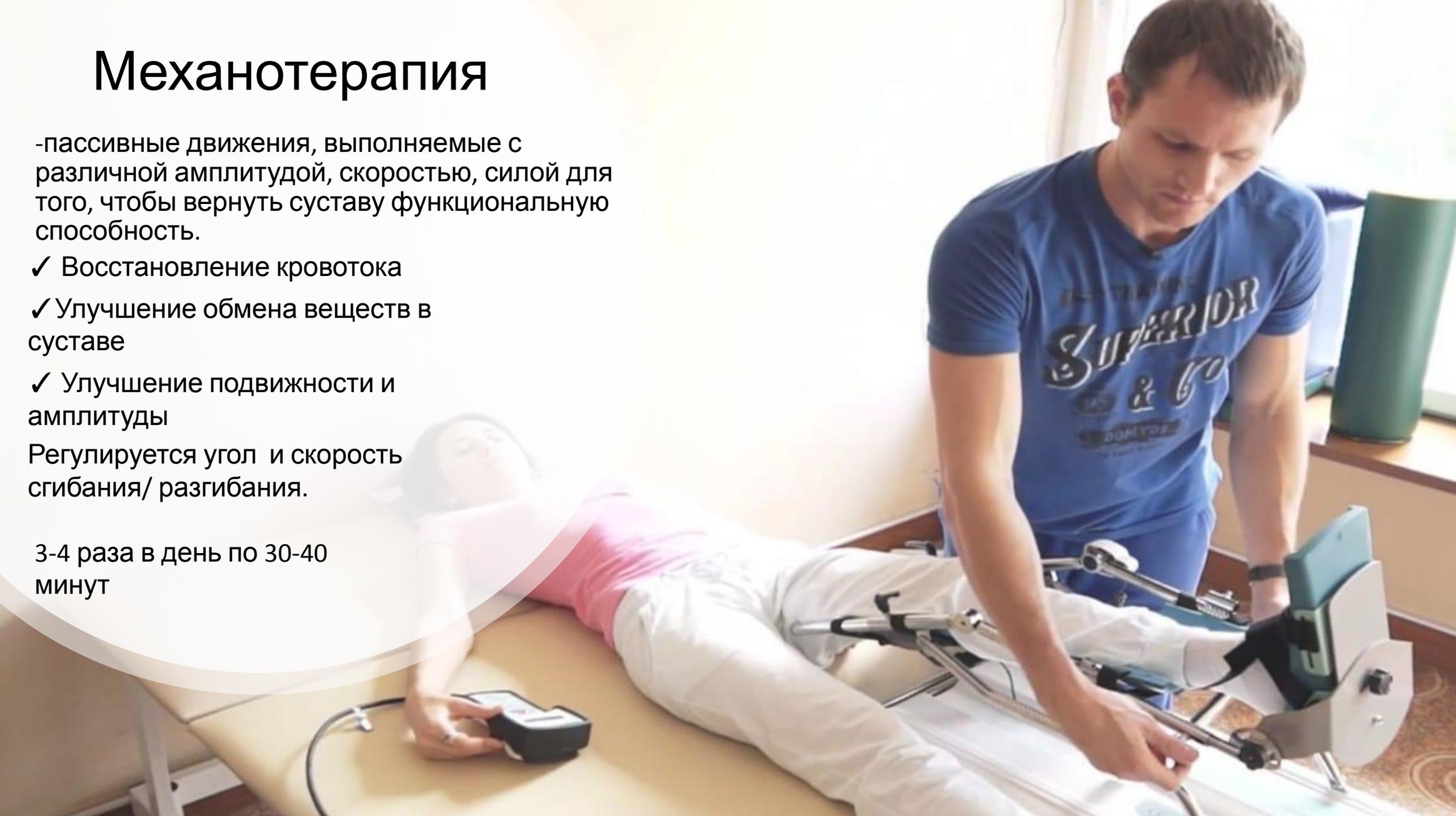
Механотерапия

-пассивные движения, выполняемые с различной амплитудой, скоростью, силой для того, чтобы вернуть суставу функциональную способность.

- ✓ Восстановление кровотока
- ✓ Улучшение обмена веществ в суставе
- ✓ Улучшение подвижности и амплитуды

Регулируется угол и скорость сгибания/ разгибания.

3-4 раза в день по 30-40 минут



Массаж

- Улучшение кровообращения
- Снижение болевого синдрома
- Укрепление мышц
- Восстановление двигательной активности
- Активизация выработки синовиальной жидкости

Массаж поясничной области → массаж мышц
бедра
растирание основанием ладони, пальцами

✓ Разминание поперечное и продольное

Если колено не болезненно → полукружное
растирание



✓ Допустим
самомасссаж



Лазеротерапия

✓ Расширение кровеносных сосудов под тепловым воздействием → улучшение циркуляции крови

✓ Анестезирующее действие

✓ Увеличивается обмен веществ

10-15 сеансов (2 сеанса в неделю) по 15 минут.



Местная магнитотерапия

- ✓ улучшение локального кровообращения
- ✓ улучшение трофики
- ✓ усиление обмена веществ в тканях
- ✓ улучшается лимфоток
- ✓ активизируются процессы регенерации

20 сеансов

Длительность сеанса 15 минут



Ультравысокочастотная терапия

10-15 сеансов

10-15 минут

Можно проводить через день



Фонофорез

- метод, сочетающий ультразвуковое и медикаментозное воздействие.

Ультразвук увеличивает проницаемость тканей для препаратов → повышается их концентрация в месте введения и усиливается основное действие .





Диадинамотерап ия

-метод лечебного воздействия на организм диадинамическими импульсными токами.

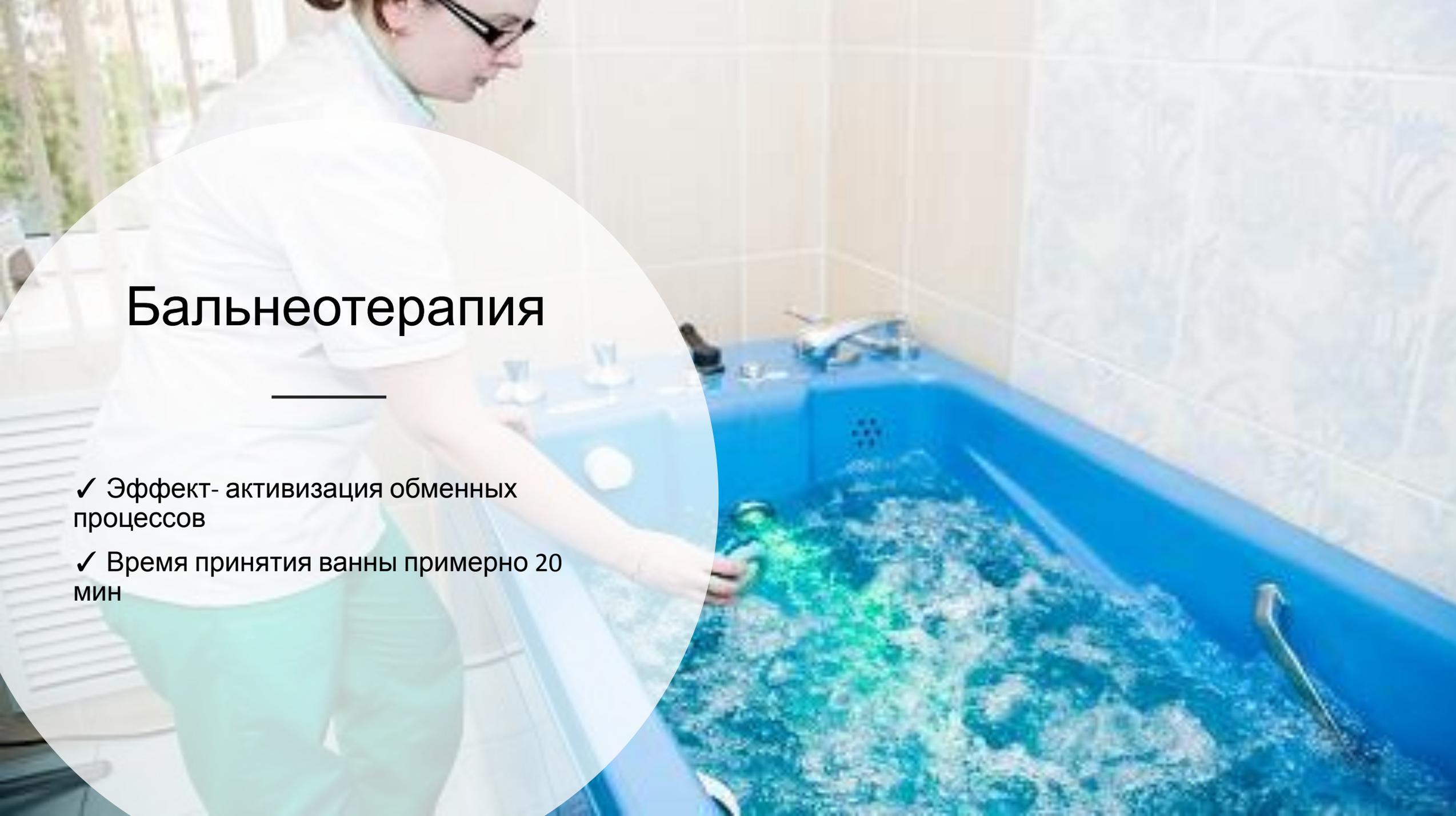
✓ при прохождении диадинамических токов происходит сокращение скелетной мускулатуры → улучшение крово- и лимфообращения.

✓ раздражение нервных рецепторов электрическим током интенсивностью 100 Гц → обезболивающий эффект.

Сеанс длится до 20 минут. Курс лечения составляет 8-10 процедур

Бальнеотерапия

- ✓ Эффект- активизация обменных процессов
- ✓ Время принятия ванны примерно 20 мин

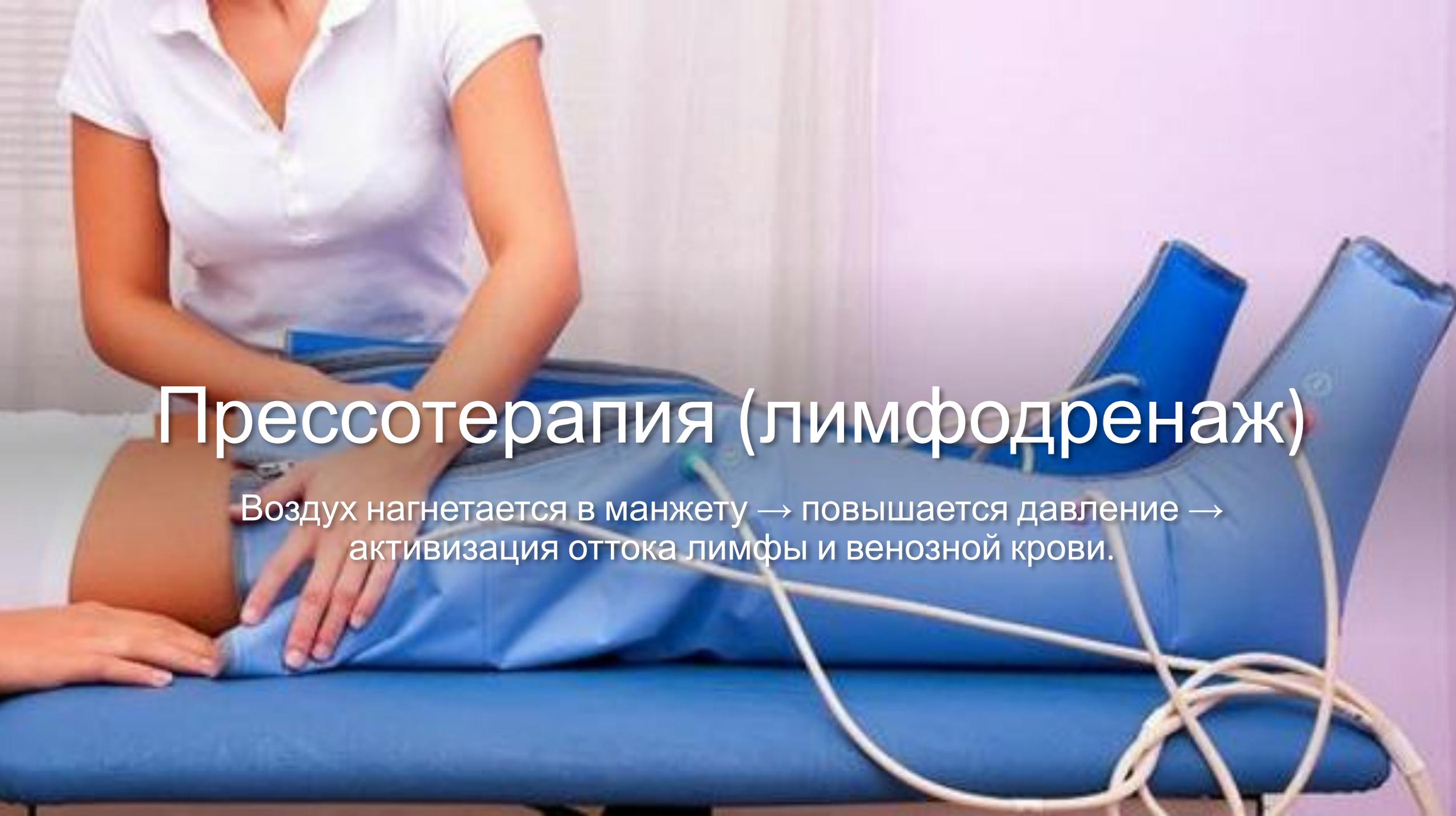


Криотерапия

Локальное воздействие низкой температурой
→ снижение чувствительности болевых
рецепторов.

После проведения криотерапии →
рефлекторное расширение сосудов →
улучшение кровоснабжения.





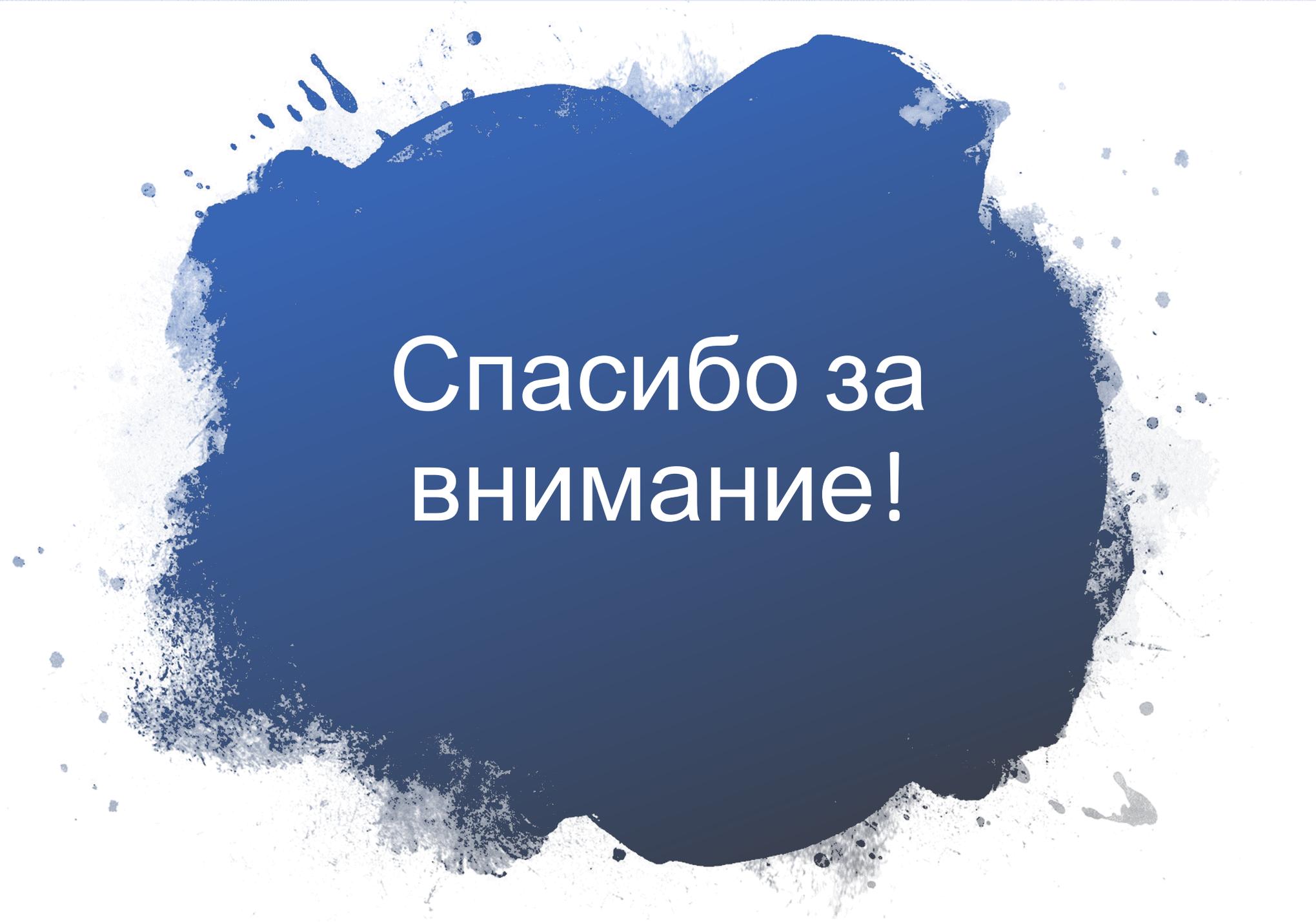
Прессотерапия (лимфодренаж)

Воздух нагнетается в манжету → повышается давление → активизация оттока лимфы и венозной крови.

Тейпирование коленного сустава

- Стабилизация мышечного аппарата
- При фиксации с помощью лент уменьшается болезненность
- Улучшается кровоток
- Минимизация нагрузки на коленный сустав





Спасибо за
внимание!