

комплексний характер виховного впливу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно- оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–16.
2. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 40–42.
3. Язловецька О. Фізкультурно-спортивна діяльність студентів в умовах вищого навчального закладу / О. Язловецька // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : педагогічні науки. – 2012. – № 103. – С. 402–410.

Катерина Колоколова,

студентка 2 курсу

факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **О. В. Третяк**, к.пед.н., доцент (БДПУ)

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КІНЕЗОТЕРАПІЇ ПРИ АРТРОЗИ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Актуальність. Артроз – хронічне захворювання суглобів, при якому відбувається їх поступова деформація. Його причиною є ураження хрящової тканини суглобових поверхонь. За статистикою, 10-15 % жителів Землі хворіють артрозом. Чоловіки і жінки хворіють на артроз однаково часто, однак серед молодих хворих спостерігається деяке переважання чоловіків, а серед літніх – жінок. Артроз колінного суглоба часто призводить до інвалідності. За статистикою він займає одне з провідних місць серед усіх видів артрозів – більше 20%. З усіх захворювань, які вражають колінний суглоб, частота проявів артрозу колінного суглобу – 53%. В побуті артроз колінного суглоба називають «відкладенням солей». І дійсно, при артрозі відбувається звапніння.

Виходячи з того, що медикаментозне лікування не забезпечує усунення причин захворювання, а іноді навіть пригнічує больові відчуття, то в якості основного методу лікування застосовується метод кінезітерапії колінного суглоба, що забезпечує повне усунення причин захворювання.

Ступінь досліджуваності проблеми. Артроз – це загальна та давня проблема людства. В наш час існує багато методик, методів та способів лікування артрозу. Кандидат медичних наук Бубновський С. М. розробив методику лікування артрозу за допомогою силових вправ. Євдокименко П.В. автор книги «Артроз. Позбавляємося від болю в суглобах» вказує, що хрящ і кістки страждають від надмірного перевантаження. Однак передумовою для деформації стає легкий вивих, падіння або м'язове ослаблення. Лікар-ревматолог пропонує статодинамічні фізичні вправи для припливів крові.

Ведучий лікувальної фізкультури Муслім Джамалдінов вчить рухатися плавно і без болю, інтегруючи в рухову активність тіло.

Мета і методи дослідження. Метою нашого дослідження було вивчення застосування методу кінезотерапії при артрозі суглобів. У процесі дослідження було використано метод теоретичного аналізу й систематизації науково-методичної літератури з обраної тематики.

Сутність дослідження. Інколи м'язи просто припиняють працювати, чим порушують біомеханіку руху і техніку вправ, і тоді кожен крок неправильно навантажує таз, коліно або гомілкостоп. Все починається з хрускоту, відчуття неправильної роботи кінцівки, а наслідком стає артроз. До руху у суглобі приступають відразу ж після зняття запалення і болю не пізніше ніж через 3-5 днів. Вчасне застосування підвищує лікувальний ефект і дає змогу досягти бажаних результатів [3].

Кінезотерапія при артрозі колінного суглоба має такі завдання: відновлення функції суглоба; попередження патологічних деформацій; зміцнення м'язів ураженої кінцівки; адаптація до побутових і виробничих навантажень. Використовують лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, ходьбу, прогулянки, теренкур, рухливі ігри і на ранніх стадіях артрозу – спортивні ігри, плавання і вправи у воді. При виконанні фізичних вправ зберігають правило розвантаження ураженої кінцівки. Навантаження на неї повинні бути щадними за характером, тому, що процес не ліквідований і захворювання перейшло в стадію ремісії [2].

Вправи для колінного суглобу слід чергувати з рухами здорових ланок опорно-рухового апарату. Кінезотерапія при артрозі колінного суглоба 2 ступеня повинна бути спрямована не тільки на місце локалізації больового синдрому. Стан шиї, спини, сідниць, гомілки впливає на ротацію, відведення або приведення стегнової кістки, що змінює кут флексії коліна. Тому гімнастика при деформуючому артрозі покликана виправити існуючі розлади. Наприклад, під час спуску зі сходів, коліно задньої ноги дивиться прямо, а стопа – розгорнута убік, це не природно. Приклад вправи для перенавчання при артрозі колінного суглоба виглядає наступним чином: поставити стопу на сходинку (пальці вгору, п'ята вниз) і згинати коліно, зусиллям волі направляючи його в сторону третього пальця, повторювати два тижні регулярно [1].

Основні висновки. Нами було виведено такі переваги застосування методу кінезотерапії: для виконання вправ необхідно мінімум допоміжних засобів та знарядь; поліпшується координація рухів; відпадає потреба в спеціальних тренажерах; сприяє відновленню рухливості колінного суглоба; вправи можна робити в будь-яких приміщеннях; значно підвищується якість життя; не займає багато часу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бонев Л. Руководство по кинезотерапии./ Л. Бонев, П. Слівчева — София: 1978. — 302 с.
2. Дембо А. Х. Практические занятия по врачебному контролю/ А. Х. Дембо — Москва: 1975. — 342 с.
3. Домбровский В.М. Основы сегментарно-рефлекторного массажа/ В.М. Домбровский — Москва: 1982. — 235 с.