

# ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В КОМПЛЕКСНОМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ ДИСФУНКЦИИ КРЕСТЦОВО-ПОДВЗДОШНОГО СУСТАВА (КПС)

Стауде В.А.

ГУ «Институт патологии позвоночника и суставов имени проф. М.И.Ситенко НАМН Украины», г. Харьков

Боли, связанные с дисфункцией крестцово-подвздошного сустава (КПС), составляют, по данным Maigne (1996) и van deWurf(2006) около 20% от общего количества пациентов, страдающих нижнепоясничной болью. Одно из проявлений дисфункции КПС – это ограничение подвижности вплоть до полного блокирования, так называемый функциональный блок (Л.Ф.Васильева 1999), без нарушения анатомической структуры сустава. Это состояние менует амортизирующую функцию сустава и менует распределение нагрузок в системе «позвоночник – крестец – таз». Разработка технологии лечебной физкультуры в системе восстановительного лечения дисфункции КПС является актуальной проблемой.

**Цель исследования:** изучить результаты лечения пациентов с дисфункцией КПС с использованием разработанных в ГУ «ИППС им. проф. М.И.Ситенко НАМНУ» технологии постизометрической релаксации и изометрических упражнений.

**Материалы и методы исследования.** Были пролечены 25 пациентов с дисфункцией КПС. Больные были разделены на 2 группы. Больным первой группы – 11 человек проводили только изометрическую гимнастику. Больным второй группы - 14 человек проводили не только изометрическую гимнастику, но и постизометрическую релаксацию (ПИР) грушевидных, ягодичных, подвздошно-поясничных мышц, а также мышц разгибателей спины в релаксирующем режиме. Все упражнения проводились под контролем инструктора ЛФК.

Больные обследовались клинически (в т.ч. неврологически), с определением интенсивности боли по ВАШ, рентгенологически, на МРТ и КТ, изучался индекс дисабилитации Oswestry.

Все больные получали релаксирующий массаж и подводное вытяжение грузами от 4 до 8кг.в количестве 10-12 процедур.

ПИР проводили по методике, разработанной в ГУ «ИППС им. проф. М.И. Ситенко НАМНУ» в релаксирующем режиме. Изометрические упражнения в обеих группах выполнялись до легкой боли, постепенно увеличивая время и интенсивность напряжения. У всех больных отмечались:

- 1) умеренные миотонические реакции;
- 2) сохраненный объем движений в поясничном отделе, но наличием болезненности при пальпации в области крестцово-подвздошной борозды;
- 3) положительные 5 из 5 провокативных тестов;
- 4) показатели по ВАШ от 10 до 43 мм.
- 5) индекс Oswestry 45,7% ..

После проведенного лечения в обеих группах;

- 1) миотонические реакции исчезли у 23 пациентов, а у 2 пациентов первой группы значительно снизились;
- 2) движения в поясничном отделе стали безболезненными у 23, а у 2 пациентов 1 группы сохранялась боль в области КПС в определенных положениях
- 3) положительные 2 из 5 провокативных тестов у 2 пациентов 1 группы;
- 4) показатель ВАШ снизился до нуля у 21 человек, у 2 из 1 группы до 20 мм, а у одного пациента из 2-й группы снизился до 10 мм;
- 5) индекс Oswestry снизился до 8,1%

**Выводы:** лечебная физкультура является важным звеном в восстановительном лечении дисфункции крестцово-подвздошного сустава (КПС). Разработанная в ГУ «ИППС

им. проф. М.И. Ситенко НАМНУ» технология ПИР в релаксирующем режиме позволяет достичь положительных результатов в достаточно короткие сроки.

**Анотація** Представлено результати використання лікувальної фізкультури в комплексному відновному лікуванні 25 пацієнтів з дисфункцією крижово-клубового суглобу. 11 пацієнтам проводили ізометричні фізичні вправи, а 14 – ізометричні вправи та вправи постізометричної релаксації в релаксуючому режимі. Показано, що лікувальна гімнастика є важливою ланкою відновного лікування дисфункції крижовоклубового суглобу.

**Summary** The article submits results of physiatrics by physical exercises 25 patients with SIJ disfunction. 11 patient were undergone course of isometric exercises, 14 patient were undergone course of isometric exercises and muscle-energy procedures in redressive regime. Physical exercises as important part of treatment SIJ disfunction, are shown.