

# РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК НЕОБХІДНИЙ ЕТАП ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Рой І.В., Баяндіна О.І., Костогриз О.А., Зінченко В.В.

ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України», м. Київ, Україна

Невпинне зростання ушкоджень передньої хрестоподібної зв'язки (ПХЗ), особливо серед осіб працездатного віку, зумовлює необхідність розробки стандартів та технологій раннього етапного лікування цієї категорії хворих. Сучасні підходи до артроскопічної реконструкції ушкодженої ПХЗ включають нетривале перебування хворого в хірургічному стаціонарі, від 3-х до 5-ти тижнів перебування в ортезі для колінного суглоба та від 4-х до 9-12 - ти місяців реабілітації. Вимоги до реабілітації хворих після реконструкції ПХЗ в світі докорінно змінилися протягом останніх декількох десятиліть після впровадження високотехнологічних оперативних втручань, що замінили класичні оперативні методики. Малоінвазивність артроскопічних оперативних втручань зумовлює значні можливості для ранньої функціональної реабілітації, скорочення термінів непрацездатності та швидкого повернення хворого до звичного способу життя.

**Мета роботи:** підвищити ефективність відновного лікування хворих після артроскопічних оперативних втручань на колінному суглобі за рахунок розробки реабілітаційних програм.

**Матеріал:** Розроблена програма реабілітації та проведено відновне лікування 52 хворим, яким було проведена артроскопічна реконструкція ПХЗ сухожилками напівсухожилкового та ніжного м'язів в клініці інституту. Хворі поступали до відділення реабілітації в різні терміни після проведеного оперативного втручання.

**Результати:** Було розроблено базовий реабілітаційний комплекс для хворих після артроскопічної реконструкції ПХЗ в залежності від типу трансплантата, способу фіксації трансплантату та обсягу оперативного втручання. Проведення відновного лікування було організоване з дотриманням основних принципів - раннього початку, безперервності, наступності, комплексності та доступності. Запропонована нами програма реабілітації включає період передопераційної підготовки та чотири періоди:

I - ранній післяопераційний період ( від моменту операції до загоєння рани) – 0 -2 тижні після оперативного втручання; II - пізній післяопераційний період:

II а - період функціональних обмежень: 3-6 тижні;

II б – період повернення до звичайної фізичної активності: 7-16 тижні;

III – період підвищеної фізичної активності: 17-32 тижні;

IV – повернення до спорту (професійні спортсмени) – 33- 52 тижні.

Для кожного з періодів в програмі сформульовані мета періоду, його завдання та тестові вправи. Засоби відновного лікування включають іммобілізацію, осьові навантаження, фізичні вправи, механотерапію, заняття на тренажерах, етапне повернення до спортивних занять, програму фізіотерапії. Умовою переходу хворого до наступного періоду реабілітації крім термінів після оперативного втручання є виконання завдань та тестових вправ кожного з періодів. Якщо мета періоду не була досягнута, хворий оглядався лікарем, який проводив оперативне втручання. Після консультації при необхідності вносилися зміни до програми реабілітації.

**Висновки:** Представлена програма реабілітації дозволяє хворому У пацієнтів, що пройшли повний курс реабілітації, включаючи передопераційний етап, обсяги рухів та сила м'язів нижньої кінцівки відновилися до 14-18 тижня після оперативного лікування. Якщо до оперативного лікування у хворого виявляли значну гіпотрофію м'язів і передопераційна реабілітація проведена не була, або хворий не відновив повний обсяг рухів протягом перших 8-ми тижнів і розпочав відновне лікування із запізненням, то зниження сили м'язів та обмеження в обсязі рухів виявляли навіть після 32 тижня після оперативного втручання.

Таким чином, проведення етапного реабілітаційного лікування створює умови до швидкого одужання та безпечного повернення до звичної денної та дозволяє хворому поліпшити функціональні результати проведеного оперативного лікування та повернутися до звичної денної активності та спортивних навантажень.

**Резюме:** В роботі представлена програма реабілітації хворих після артроскопічної пластики ПХЗ, яка складається з 4-х періодів та етапу передопераційної реабілітації та дозволяє хворому швидко та безпечно повернутися до щоденного життя та спорту.

**Ключові слова:** передня хрестоподібна зв'язка, реабілітація, програма

## **REHABILITATION AS A MAIN STAGE OF RECOVERY TREATMENT AFTER ACL RECONSTRUCTION**

**Roy I.V., Bayandina O.I., Kostogryz O.A., Zinchenko V.V.**

SI "Institute of Traumatology and Orthopedy NAMS of Ukraine", Kyiv, Ukraine

**Summary:** The article presents the ACL reconstruction program which consists of four stages and prerehabilitation stage. This program allows patients to progress to daily and sport activities as quickly and safely and possible.

**Key words:** anterior cruciate ligament, rehabilitation, program