

«ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ  
ПРИ ВТРАТІ  
РУХЛИВОСТІ  
СУГЛОБІВ».  
КОНТРАКТУРИ

Контрактурою називають обмеження нормальної амплітуди руху в суглобі. Таке обмеження переважно зумовлене механічними перешкодами, які виникли в межах суглоба, або навколосуглобовими патологічними змінами у шкірі, фасціях, зв'язках, сухожиллях.

# ПРИЧИНИ:

## Позасуглобові

- Набряк: зменшує обсяг рухів
- Спаяність м'яких тканин/напруження або вкорочення м'язів або сухожиль – фіброз тканин

## Внутрішньосуглобові

- Дисконгруентність суглобів, остеофіти
- Капсула суглоба: схильна до спайок і контрактур
  - Зв'язки
  - Артритичні зміни

**МЕТА:**

ліквідація контрактур і  
скутості в суглобах

Алгоритм формування технології відновлення рухливості

Визначення виду контрактури та обмежувального чинника

Визначення причини розвитку контрактури

Корекція звичайної рухової активності

Вибір засобів, методів та форм втручання



За функціональними  
обмеженнями контрактури  
поділяють:

- конкордатні;
- дискордантні.

# Відновлення амплітуди руху:

- рухи великої амплітуди під час самообслуговування;
- фізична праця з рухами великої амплітудм;
- терапевтичні вправи для поліпшення амплітуди руху;
- допоміжні засоби та методи



# Засоби та методи відновлення амплітуди руху

Терапевтичні вправи: активні і пасивні

Масаж

Електротерапія

Термотерапія

ПІР

Мобілізація натягом

Суглобова гра



# ЕЛЕКТРОТЕРАПІЯ

УЛЬТРОЗВУКОВА ТЕРАПІЯ

МІКРОХВИЛЬОВА ТЕРАПІЯ

УДАРНО-ХВИЛЬОВА ТЕРАПІЯ

МАГНІТОТЕРАПІЯ

ІНДУКТОТЕРАПІЯ




# ПОСТІЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦІЯ (ПІР)

- 6-10 с напруження/6-10 с розтягування (розслаблення)
- синергії дихальні/окорухові



# СУГЛОБОВА ГРА

- артрогенних
- десмогенних
- дерматогенних



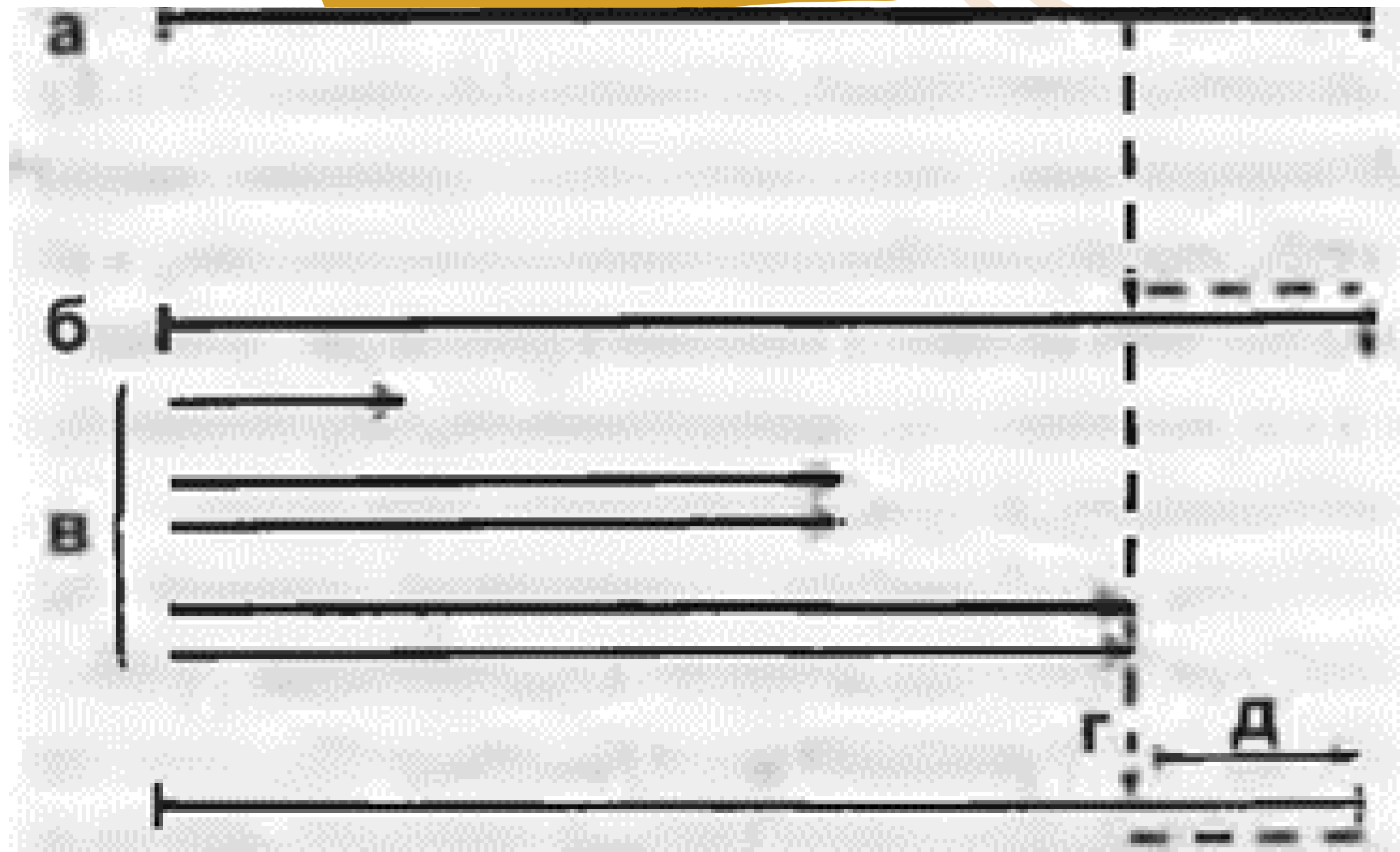
Мануальний спосіб означає комплекс послідовних пасивних рухів, направлений на усунення болю та відновлення рухомості в хребтово-рухових сегментах чи суглобах

**ПОЗИЦІЯ** - найбільш зручне розташування фізичного терапевта і пацієнта;


**Фіксація** - розміщення рук, ніг або інших частин тулуба ФТ на окремих частинах тулуба пацієнта, призначене для подальшого виконання рухів, забезпечення відповідного їх навантаження, а також “замикання” суміжних ХРС і суглобів, що не підлягають лікуванню;

**Мобілізація** - декілька (5-7) пасивних рухів у ХРС чи суглобі, що підлягає розблокуванню, у вільний від болю бік зі збільшенням за кожним разом амплітуди і доведенням останнього руху по спрямовуючій до точки упору

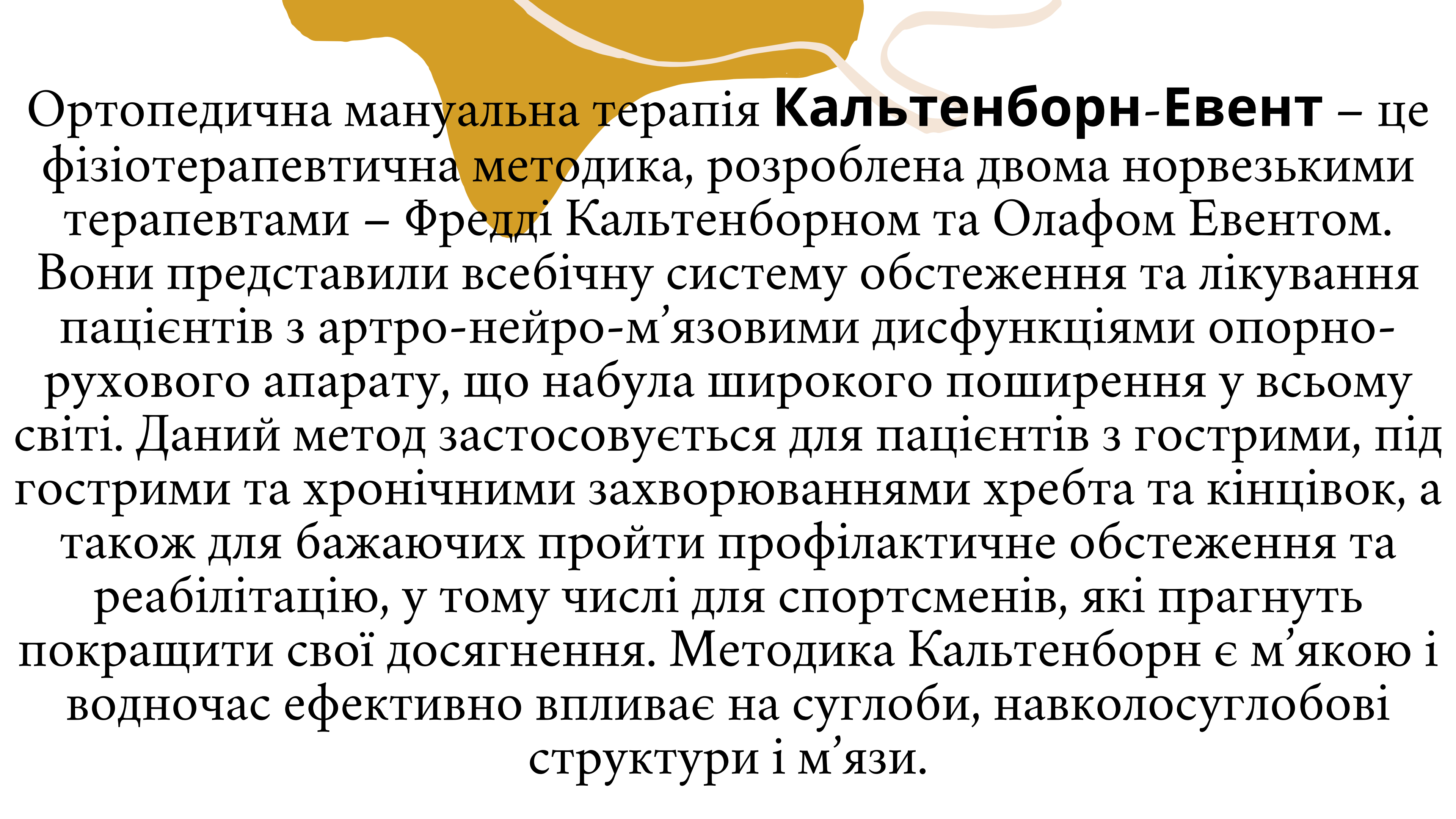
**Маніпуляція** - після експозиції в точці упору протягом 1-3 с. виконують короткий обережний поштовх із точки упору в напрямку руху, який не повинен виходити за межу фізіологічної амплітуди руху у блокованому суглобі



**Рис. 6.3.** Структурна схема ручного способу:  
 а) фізіологічна амплітуда рухів; б) амплітуда рухів у (блокованому суглобі); в) мобілізація;  
 г) точка упору; д) маніпуляція.



**Мобілізація суглобів:** Техніка мануальної терапії, що складається з безперервних кваліфікованих пасивних рухів на суглобовий комплекс, які застосовуються з різною швидкістю та амплітудою, що може включати терапевтичні рухи (маніпуляції) з малою амплітудою/високою швидкістю з метою відновлення оптимального руху, функції та/або зменшення болю.



Ортопедична мануальна терапія **Кальтенборн-Евент** – це фізіотерапевтична методика, розроблена двома норвезькими терапевтами – Фредді Кальтенборном та Олафом Евентом. Вони представили всебічну систему обстеження та лікування пацієнтів з артро-нейро-м'язовими дисфункціями опорно-рухового апарату, що набула широкого поширення у всьому світі. Даний метод застосовується для пацієнтів з гострими, під гострими та хронічними захворюваннями хребта та кінцівок, а також для бажаючих пройти профілактичне обстеження та реабілітацію, у тому числі для спортсменів, які прагнуть покращити свої досягнення. Методика Кальтенборн є м'якою і водночас ефективно впливає на суглоби, навколосуглобові структури і м'язи.

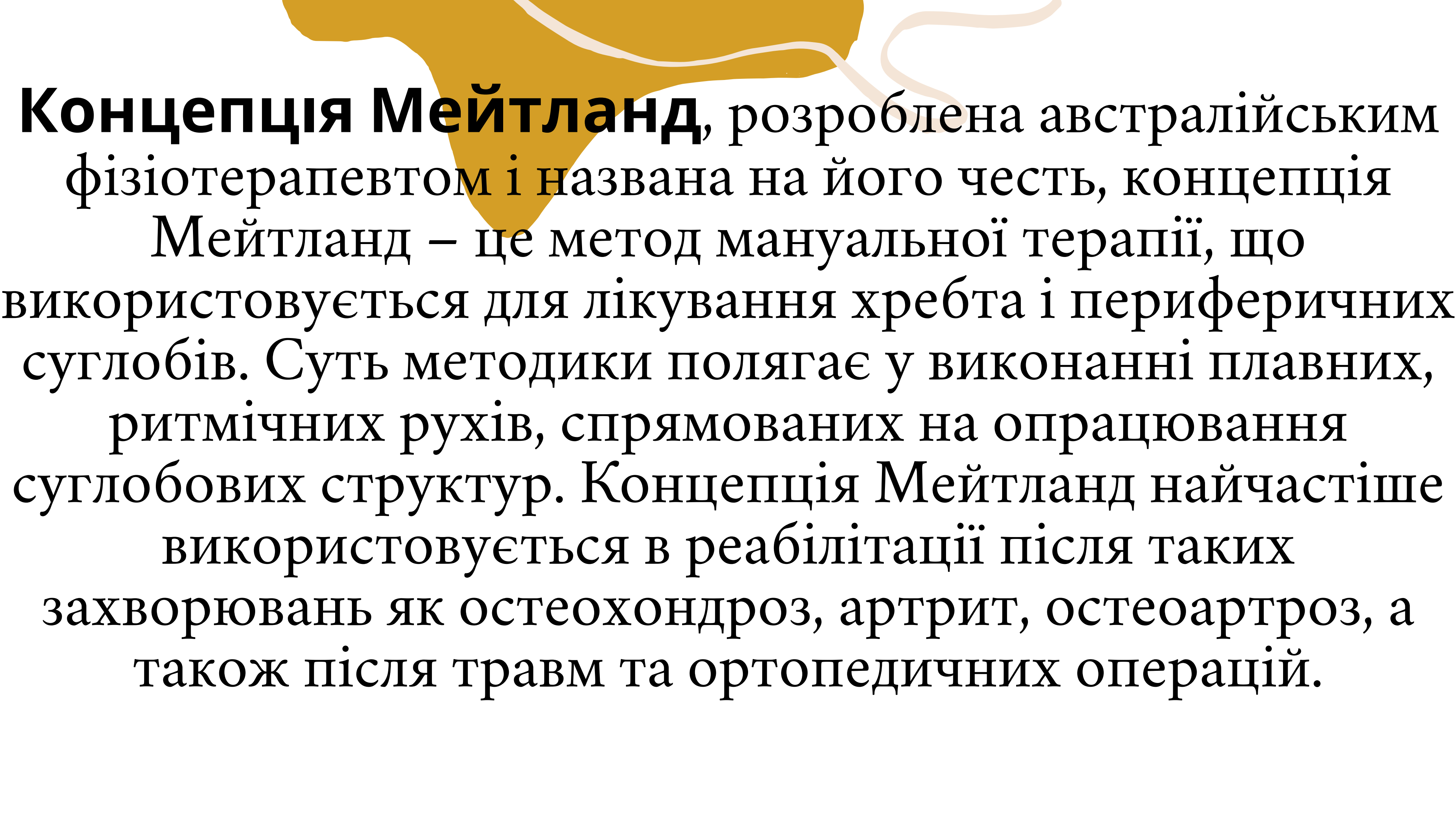
# Мануальна терапія за Kaltenborn

Підхід: концепція використовує трансляційні (лінійні) рухи суглобової гри у поєднанні з терапевтичною площиною як в оцінці, так і в терапії. Для оцінки функції суглоба застосовуються поступальні тракційні, компресійні та ковзаючі рухи, засновані на теорії опуклості-увігнутості, а для відновлення нормального стану суглоба використовуються поступальні ковзаючі та тракційні мобілізації.

Область: Хребет і суглоби.

# Мануальна терапія за Kaltenborn

- 1 ступінь - початок руху в напрямок обмеження, може використовуватися лише для зменшення болю
- 2 ступінь - починається з ліквідації люфту тканин, продовжується легким натягом (початком навантаження) та завершується відчутною протидією суглобових структур
- 3 ступінь - істинне розтягування м'яких тканин, призначений для інтенсивної роботи, коли потрібно збільшити діапазон руху у випадку обмежень (контрактур/фіброз капсули суглоба)



**Концепція Мейтланд**, розроблена австралійським фізіотерапевтом і названа на його честь, концепція Мейтланд – це метод мануальної терапії, що використовується для лікування хребта і периферичних суглобів. Суть методики полягає у виконанні плавних, ритмічних рухів, спрямованих на опрацювання суглобових структур. Концепція Мейтланд найчастіше використовується в реабілітації після таких захворювань як остеохондроз, артрит, остеоартроз, а також після травм та ортопедичних операцій.

# Шкала класифікації була розділена на дві відповідно до клінічних показань:

Нижчі ступені (I + II) використовуються для зменшення болю і запалення (використовуйте візуально-аналогову шкалу (ВАШ)).

Більш високі ступені (III + IV) використовуються для розтягування суглобової капсули і пасивних тканин, які підтримують і стабілізують суглоб, щоб збільшити діапазон рухів.

## Ступінь руху в суглобі при мобілізації

Ступінь руху	Maitland	Kaltenborn
Ступінь I	Рух з малою амплітудою на початку діапазону руху.	Нейтралізація тиску в суглобі без фактичного роз'єднання суглобових поверхонь.
Ступінь II	Рух з великою амплітудою в середині діапазону руху.	Роз'єднання суглобових поверхонь, усунення люфту в суглобової сумці.
Ступінь III	Рух великої амплітудою з обмеженням діапазону руху.	Істинне розтягнення м'яких тканин.
Ступінь IV	Рух малої амплітудою з обмеженням діапазону руху.	



# ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ

- РУХИ 3-4 ступенів амплітуди за  
МЕЙТЛАНДОМ

Постізометрична релаксація (ПІР) – метод збільшення рухливості м'язів помірним пасивним розтягуванням після попереднього їх напруження.

