

Филиппов Павел Николаевич

соискатель, студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА)

Аннотация: в статье описан комплекс мероприятий, направленных на восстановление студентов средствами ЛФК.

Ключевые слова: студенты, лечебная физкультура, травмы, коленный сустав, восстановительные мероприятия, реабилитация.

После травмы колена разной сложности студентам требуется длительный период восстановления. Разработка коленного сустава проводится с помощью не только специальных упражнений. Для восстановления подвижности травмированного мыщелка большеберцовой кости или другого участка ноги проводят физиотерапевтические процедуры, специальные тренировки с использованием велотренажеров и других снарядов.

Восстановление нормального функционирования и работоспособности поврежденного сустава следует сопровождать курсом массажа, физических упражнений и приемом медикаментозных препаратов.

Результаты исследования и их обсуждение. Студентам, после травмы колена разной сложности требуется длительный период восстановления. «Разработка» коленного сустава проводится с помощью не только специальных упражнений, но и физиотерапевтических процедур, специальных тренировок с использованием велотренажеров и других снарядов. Восстановление работоспособности поврежденного сустава невозможно проводить без курса массажа и приема медикаментозных препаратов [4; 5; 11].

Студенты, перенесшие травмы колена, нуждаются в отдыхе. Чтобы во время реабилитации произошло восстановление – необходимо выполнять соответствующие упражнения. Пассивное восстановление – физиопроцедуры, упражнения, массаж. Активное восстановление направлено на борьбу с атрофией мышц и возобновление их работы [7; 8; 10; 16].

Реабилитация студентов, повредивших сустав, может быть направлена как на уже имеющиеся травмы, так и на предупреждение возникновения недугов, воспаления. В большинстве случаев людям, у которых была повреждена коленная чашечка, приходится всю оставшуюся жизнь делать упражнения, заниматься лечебной физкультурой [1; 6; 12; 14].

Реабилитация коленного подвижного сочленения является важной лечебной мерой. Восстановление проводится с целью возобновления подвижности сустава. Разминка способствует нормализации мышечного тонуса, улучшению тока крови в повреждённом колене. При этом необходимо проводить: мануальную терапию, иглорефлексотерапию, физиотерапию, лечебную гимнастику и физкультуру, массаж, СРМ-терапию, лечение парафином и озокеритом, электрофорез с лекарственными средствами, лазеро- и магнитотерапию, УВЧ-терапию, ионофорез [2; 13].

Такие меры восстановления помогают подготовить подвижное сочленение к физическим нагрузкам и активности, устранить возникшую отёчность и спазмы, ликвидировать болевые ощущения и, в конечном итоге, восстановить сустав.

Для студентов спецмедгруппы упражнения подбираются индивидуально дома и в вузе, с осторожностью, в умеренном темпе, улучшая подвижность суставов [17].

Гимнастика – основная часть реабилитации после травм, интенсивность которой усложняется, задания выполняются и в положении стоя, мускулатура подготавливается к беговым упражнениям. В результате восстанавливается способность к бегу, приседаниям, полному сгибанию и разгибанию конечностей.

На завершающем этапе восстановления, реабилитация коленного сустава дополняется посещением зала с велотренажерами и беговыми дорожками. Следует регулярно проводить различные упражнения лечебной гимнастики, больше находиться на природе, отказаться от вредных привычек, активно заниматься спортом [3; 9; 15].

Заключение. Реабилитация после травмы коленного сустава длительный процесс активного взаимодействия врача-травматолога и физиотерапевта, специалиста по лечебной физической культуре и пострадавшего, со строгим ограничением нагрузок до излечения. Результатом данной деятельности станет «стойкий» коленный сустав, неограниченность в движениях, отсутствие болевых ощущений.

Список литературы

1. Александров С.Г. Диагностика морфофункциональных показателей организма и физической подготовленности студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Дедкова С.А., 2015. – 52 с.
2. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 50 с.
3. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 65 с.
4. Александров С.Г. Профилактика травматизма студентов на занятиях по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: Центр печати, 2014. – 72 с.
5. Александров С.Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С.Г. Александров, О.Р. Маркосян, А.А. Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №57. – С. 24–33.

6. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41.

7. Величко Я.В. О современных оздоровительных системах упражнений в физическом воспитании студентов вузов / Я.В. Величко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 224–226.

8. Глусская А.С. К вопросу о влиянии оздоровительного массажа на функциональное состояние студентов / А.С. Глусская // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 229–230.

9. Горбачевская Т.С., Влияние правильного питания и двигательной активности на состояние здоровья студентов / Т.С. Горбачевская, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 503–505.

10. Гусева Е.С. К вопросу об оценке физического развития студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова / Е.С. Гусева, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее. Сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск, 2022. – С. 82–86.

11. Заикина Е.Н. Роль адаптивного спорта в реабилитационно-рекреационной работе с населением, имеющим ограничения в состоянии здоровья / Е.Н. Заикина, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 621–622.

12. Казарян Р.Г. О роли физической культуры в укреплении здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях вуза / Р.Г. Казарян // Пе-

дагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 232–234.

13. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203.

14. Кривошапко Г.М. Ранняя послеоперационная реабилитация больных с внутрисуставными повреждениями коленного сустава: дис. ... канд. мед. наук / Г.М. Кривошапко. – Курган: КГМУ, 2005. – 95 с.

15. Маршаев Ю.Ю. К вопросу о травматизме студентов во время занятий физической культурой и способах его предотвращения / Ю.Ю. Маршаев // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 241–243.

16. Мушегян Д.Г. Об эффективных средствах восстановления организма студентов после тяжелых физических нагрузок / Д.Г. Мушегян // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 222–225.

17. Якшина Л.А. К вопросу об эффективности занятий физическими упражнениями в условиях ограничения двигательной активности студентов вузов / Л.А. Якшина, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 578–581.