

*Мила Долинна  
(Київ, Україна)*

## **ЛІКУВАЛЬНИЙ ВПЛИВ ЛФК ТА ПЛАВАННЯ ПРИ АРТРИТІ СУГЛОБІВ**

*Артрит є достатньо поширеним захворюванням в людській популяції. В одних тільки Сполучених Штатах артритом страждають більше 42 мільйонів чоловік, причому кожен шостий внаслідок цієї хвороби став інвалідом. У країн, що розвиваються, згідно з дослідженнями, які згадуються всесвітньою організацією охорони здоров'я, артрит і подібні до нього захворювання завдають там «нітрохи не меншої шкоди, ніж в багатих країнах».*

**Ключові слова:** артрит, плавання, фізичні вправи.

*Arthritis is a fairly common disease in the human population. In the United States alone, more than 42 million people suffer from arthritis, and one in six has become disabled as a result of the disease. In developing countries, according to studies cited by the World Health Organization, arthritis and similar diseases cause "no less harm than in rich countries"*

**Key words:** arthritis, swimming, physical exercises.

*Артрит* – це запалення суглобів. Під цією назвою розуміють цілу групу захворювань, в яких запалення поширюється на всі частини суглоба.

В основному наздоганяє людей похилого віку, а також людей, чия діяльність безпосередньо пов'язана з навантаженням на суглоби: спортсменів, музикантів, художників. Жінки хворіють на артрит частіше за чоловіків. Постійний стрес, перенесені хвороби та оперативні втручання часто провокують перші напади артриту. Також ризик захворіти збільшується з віком.

Хвороба може протікати в одному суглобі або в декількох, з гострим болем або в хронічній формі, а також провокувати руйнування тканин.

Залежно від одиничного або множинного ураження суглобів, захворювання отримали назви «моноартрит» і «поліартрит».

Моноартрит – запалення відбувається тільки в одному суглобі, поліартрит – охоплює відразу кілька суглобів (однакові по обидва боки або випадкові в різних частинах тіла).

За *характером* (за течією захворювання): гострий (починається раптово і супроводжується сильним болем), хронічний (розвивається досить повільно, може проявитися після гострої форми при недостатньому лікуванні). Існує також *міжнародна ревматологічна класифікація*, в якій виділено такі типи артриту: – *інфекційні або запальні артрити* – це інфекційний, реактивний, ревматоїдний артрит, а також подагра, при яких відбувається ураження внутрішньої поверхні суглобової синовіальної оболонки;

– *дегенеративні артрити* – остеоартроз, при яких відбувається пошкодження поверхні хрящів суглоба (викликане руйнуванням суглобів і кісток); Дегенеративний артрит небезпечний можливими переломами;

– *травматичні артрити* – це суглобові запальні процеси, які часто виникають через травми або інші ушкодження суглобів (після механічного пошкодження суглоба). Розриви зв'язок, розтягнення і удари цілком можуть бути причиною крововиливу в суглобову порожнину, що може призвести до асептичного запалення;

– *пов'язані з іншими захворюваннями організму* – може бути викликаний пухлинами, захворюваннями шлунково-кишкового тракту та іншими.

До *основних* симптомів артриту відносяться: синовіт (припухлість), сильна чутливість і хворобливі відчуття при торканні; ниючий або гострий біль в стані спокою або при русі (в залежності від типу захворювання); обмеження рухливості в суглобі; скутість, особливо вранці або після тривалого нерухомого положення, що пояснюється тим, що за цей час розвивається набряк. Такий стан проходить через де-який час після того, як людина починає рухатися.

При запальних процесах часто піднімається температура, з'являється пітливість, озноб, втрата ваги, слабкість, буває головний біль. Основні

симптоми супроводжуються і іншими проявами, пов'язаними з причиною захворювання.

Крім того, є *симптоми*, за допомогою яких *можна відрізнити види артриту* один від одного. Вони залежать від причини і характеру течії:

- при хронічному артриті починається деформація хворих суглобів;
- інфекційний артрит супроводжується підвищенням температури, ознобом, слабкістю і головним болем;
- дистрофічний артрит розвивається повільно, біль в суглобах поступово наростає. Він може поширюватися не тільки на кінцівки, але і на хребет;
- травматичний артрит схожий за симптомами з дистрофічним, але його розвитку передують серйозна травма або постійне навантаження на суглоб;
- при артриті, викликаному алергією, пухлинами, порушеннями шлунково-кишкового тракту, будуть спостерігатися всі симптоми, які викликали захворювання.

Якщо крім перерахованих симптомів присутні розриви м'язів і сухожилів, а також оніміння кінцівок – хвороба запущена і почалися ускладнення, які вимагають негайного лікування.

*Причини* виникнення артриту можуть бути різними. Деякі причини артриту криються в неправильному способі життя, це: недостатня кількість поживних речовин і вітамінів, незбалансоване харчування, вживання алкоголю, надлишкова вага, навантаження на суглоби. Але існують і інші причини, більш серйозні, яких навряд чи вдасться уникнути звичайною профілактикою, це: бактеріальні, грибкові, вірусні інфекції; постійна взаємодія з алергенами; травми суглобів; захворювання нервової та імунної системи; порушення обміну речовин; патології ендокринної залози; спадкова схильність; деякі хвороби: подагра, гонорея, туберкульоз.

*Профілактику артриту* треба починати ще з молодості, а саме: правильне харчування – збалансований раціон, в якому є поліненасичені жирні кислоти, кальцій, овочі, фрукти. Потрібно виключити жири тваринного походження, які є джерелом холестерину. Омега-3 допомагає зменшити неприємні прояви

артриту; менш вживати цукру, відмовитися від солодких газованих напоїв; ретельно слідкувати за вагою, оскільки надлишкова вага прискорює знос суглобів; регулярно займатися фізичними вправами, так як добре розвинений «м'язовий корсет» зменшує навантаження на суглоби; зберігати правильну поставу, що дозволяє знизити навантаження на суглоби; відмовитись від куріння і алкоголю, які негативно впливають на стан суглобів, до яких не надходять поживні речовини в потрібному обсязі, через проблеми з судинами; перерви в роботі – обов'язково періодично міняти положення тіла, потрібно протягом дня виконувати кілька вправ, розробляючи м'язи і суглоби.

В основі захворювання лежить накопичення пошкоджених клітин в тканинах і органах. Пошкоджені клітини не встигають видалитися, а утворення нових – недостатнє для нормального функціонування суглоба. При досягненні критичної концентрації, організм починає реагувати запаленням, з'являється біль в деяких положеннях та під час руху. Запалення – це спроба організму пришвидшити утилізацію загиблих клітин. Але так як залишки загиблих клітин заміщуються дуже поступово, тому велика роль у цьому процесі належить м'язовій активності. Шлях до одужання лежить в правильному підборі адекватної рухової активності для хворого.

*Корисні аеробні тренування, лікувальна гімнастика (ЛГ), плавання* сприяють посиленню кровотоку, допомагають нормалізувати рухливість суглобів і стимулюють очищення від старих клітин і відновлення тканин. Завдяки задіяним м'язам, покращується активність їх волокон, і створюється енергія біологічної мікровібрації, яка потрібна для транспортування поживних речовин і обмінних клітинних процесів. Рівень мікровібрації (необхідний для очищення і живлення тканин), досягається тільки при напрузі м'язів. При призначенні ЛФК треба враховувати особливості перебігу захворювання, характер і ступінь змін в серцево-судинній системі, в суглобі (суглобах), фізичну підготовленість, вік хворого та ін. Рекомендовано ходьбу, рухливі ігри, теренкур, гідрокінезотерапію, прогулянки.

Основою комплексів лікувальної гімнастики (ЛГ) є спеціальні вправи, які забезпечують максимальне збереження функцій суглобів або утворення і підтримання стійкої компенсації. Використовують активні рухи у кожному суглобі, махові рухи з обтяженням і без них, вправи на зміцнення м'язів і розтягування зв'язково-м'язового апарату пошкоджених суглобів. В комплекси включають загальнорозвиваючі, дихальні вправи, вправи на розслаблення. ЛГ ефективна за умови тривалого систематичного проведення занять з поступовим збільшенням навантаження і ускладненням виконання вправ (змінюючи вихідне положення, вправи з предметами та ін.).

*Гідрокінезитерапія* – це лікування рухами у воді. Застосовується у вигляді гімнастичних вправ, витягнення у воді, корекції положенням, підводного масажу, плавання, купання, механотерапії та ігор у воді. Застосування гідрокінезитерапевтичного комплексу ґрунтується на властивостях води і особливостях її впливу на організм. У зв'язку зі зниженням ваги тіла в воді потрібно менше фізичної сили на виконання рухів, що значно полегшує засвоєння фізичних вправ, дозволяє м'язам краще розслабитися і виконувати такі рухи кінцівками, які на суші або не можуть бути виконані, або дуже стомлюють. Одночасно благотворно впливає і температурний чинник. Тепла вода поліпшує лімфообіг, сприяє розслабленню м'язів, розм'якшує тканини, зменшує рефлекторну збудженість, покращує еластичність м'язів, знижує больові відчуття, що позитивно впливає на виконання фізичних вправ.

*Оздоровче плавання* – досить дієва форма лікувальної фізичної культури для хворих, які мають захворювання опорно-рухового апарату. Дослідження доводять, що при регулярних тренуваннях відбувається зміцнення м'язового корсету, зв'язок і суглобових хрящів.

Велике значення при заняттях плаванням повинно приділятися рівню навантаження. Інтенсивні тренування протипоказані при захворюваннях суглобів. Найменші больові відчуття в суглобі повинні стати приводом до припинення занять. При рухах у воді задіяні всі м'язи організму, тому такі тренування є найефективнішим методом лікування і профілактики артриту, а

також інших захворювань. При зануренні у воду, здавлювання суглобів не відбувається, тому людина здатна виконувати різні вправи без болю і дискомфорту. Головною умовою повноцінних тренувань є температура води. При хворобах суглобів не рекомендується переохолодження. Тривалість і інтенсивність занять визначаються індивідуально, залежно від стадії захворювання, віку пацієнта і рівня його фізичної готовності. *Методика оздоровчого плавання:* Після стихання загострення болю можна застосовувати теплі ванни (t води 38-40 °C). Завданням даного заняття є: збільшення рухливості суглоба, профілактика порушення рухових функцій, боротьба з атрофією м'язів та їх зміцнення, поліпшення кровообігу у суглобах, зменшення болісних відчуттів та адаптація суглоба до дозованого навантаження. Процедура триває 20 хв. Виконуються різноманітні рухи з повною (по можливості) амплітудою у повільному та середньому темпі.

Завданням наступного заняття є: збереження і підтримка досягнутих результатів, розвиток рухових функцій (без систематичних тренувань амплітуда та обсяг рухів можуть поступово зменшуватися). На початку заняття, хвору кінцівку (суглоб) прогрівають під душем (3 хв), потім протягом 15-20 хв. виконують спеціальні вправи у теплій воді (28-30 °C). Спочатку рухи виконуються з невеликою амплітудою і у повільному темпі, з поступовим збільшенням. Кількість виконання – 12-14 разів у середньому темпі. Вправи для хворих суглобів завжди чергуються з рухами для здорових ланок опорно-рухового апарату.

Плавання дозволяє значно зміцнити певні групи м'язів, що дуже важливо при хворобах суглобів. Рекомендовані способи пересування у воді – це брас і вільний стиль. При неможливості плавати конкретним способом, при порушеннях координації рухів, тренування можна проводити з відпрацювання окремих плавальних елементів.

*Висновки.* Під впливом фізичних вправ опорно-руховий апарат зазнає позитивних змін: відбуваються зміцнення м'язової системи і підвищення її працездатності, покращення кровообігу у суглобах і зв'язкового апарату,

потовщення кісткової тканини. Для зміцнення опорно-рухового апарату застосовують так звані коригуючі вправи, завдяки яким зміцнюється м'язовий корсет, попереджується розвиток важкої рухливості суглобів, розвиваються заміщувальні навички.

Плавання справляє різнобічний вплив на організм. Це єдиний вид фізичної активності, який дозволений в гострій фазі артриту. Плавання, будучи найбільш щадним для суглобів видом фізичної активності і завдяки унікальному впливу водного середовища, служить кращим засобом профілактики захворювань суглобів, а також засобом, що входить в комплексну терапію при їх лікуванні.

### **ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
2. Кородецкий А.С. Артрит и артроз. Санкт-петербург: Питер, 2005. 192 с.
3. ХристоваТ.Е., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання». Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.
4. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2008. 232 с.
- 5.URL:  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BE%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B7>
6. URL: <https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/artrit-prichiny-i-simptomy/>
7. URL:  
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82>
8. URL: <https://interfax.com.ua/news/press-release/474566.html>
9. URL: <https://elamed.com/vse-o-lechenii/artrit-simptomy-lechenie/>
10. URL: <http://plavaem.info/plavanie-i-bolezni-sustavov.php>