

Комунальний заклад вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради  
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи  
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту

## **МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

Застосування методів фізичної терапії у лікуванні функціональних артралгій  
колінного суглоба жінок середнього віку

Виконала студентка групи ФТм-2  
спеціальності 227 Фізична терапія,  
ерготерапія  
ТУРИЦЬКА Тетяна Григорівна  
Керівник: Одинець Т. Є.  
Нормоконтроль: \_\_\_\_\_ А. С. Лаптева

Запоріжжя  
2021

## РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 107 с., 11 табл., 5 рис., 125 джерел, 6 додатків.

Об'єкт дослідження: функціональна артралгія колінного суглоба.

Мета роботи: розробити програму фізичної терапії для жінок середнього віку з функціональною артралгією колінного суглоба та довести її ефективність щодо покращення функціонального стану скелетно-м'язової системи та якості життя.

Методи дослідження: теоретичного пізнання; емпіричного дослідження; логіко-аналітичні методи; педагогічний експеримент та педагогічне спотсереження.

Колінні суглоби часто піддаються впливу сильних перевантажень, що пов'язано із виконанням їх функціонального призначення. При цьому, біль у скелетно-м'язовій системі, артралгія та артрит частіше зустрічаються у жінок, і їх частота зростає з віком, а у деяких, як засвідчують дані літератури, пов'язана з початком менопаузи. Першочергова оцінка функціонального стану колінного суглоба повинна підкреслити виключення невідкладних причин при розгляді необхідності направлення надання допомоги. Тому виникає необхідність комплексного підходу для корегування функціонального стану пацієнтів з артралгією колінного суглоба з використанням немедикаментозних методів відновного лікування, а саме фізичної терапії.

КОЛІННИЙ СУГЛОБ, АРТРАЛГІЯ, ЖІНКИ, МЕНОПАУЗА, ММТ, WOMAS, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Насьогодні відчуття болю у колінному суглобі є досить поширеним явищем, яке стосується близько 25% дорослого населення, а його поширеність зросла майже на 65% протягом останніх 20 років, що становить близько 4 мільйонів відвідувань первинної медико-санітарної допомоги щорічно [1]. Саме колінні суглоби часто піддаються впливу сильних перевантажень, що пов'язане з їх функціональною роллю в забезпеченні опорно-рухової функції. Зайва вага, значне функціональне навантаження на колінні суглоби, ендокринні патології, запальні захворювання, неврологічні проблеми, відкладення солей – усе це може стати першопричиною виникнення функціональної артралгії. Фаза артралгії є найпершим моментом для клінічного розпізнавання пацієнтів, у яких може розвинутих ревматоїдний артрит. До того ж, біль у скелетно-м'язовій системі, артралгія та артрит частіше зустрічаються у жінок, і їх частота зростає з віком, а у деяких, як засвідчують дані літератури, пов'язана з початком менопаузи [2; 3]. Причини болю в суглобах у жінок у постменопаузі може бути важко визначити, оскільки період менопаузи збігається із зростанням частоти хронічних ревматичних захворювань, таких як остеоартроз. Тим не менше, поширеність артралгії зростає у жінок з менопаузальним переходом, і вважається, що це результат зниження рівня естрогену.

Щоденно до лікарів як загальної практики, так і вузьких спеціальностей, звертаються пацієнти зі скаргами на болі в коліні. Враховуючи широкий спектр першопричин функціональної артралгії, такі пацієнти мають бути ретельно обстежені з деталізацією клінічного анамнезу, що дасть можливість у подальшому призначити правильне лікування та відповідну терапію. Першочергова оцінка функціонального стану колінного суглоба повинна підкреслити виключення невідкладних причин при розгляді

необхідності направлення надання допомоги. Точний діагноз передбачає володіння відповідними знаннями щодо анатомічної структури колінного суглоба, характеристик больового відчуття при травмах коліна, а також спеціальних навичок та вмінь фізикального огляду [4].

Таким чином, виходячи з поширеності артралгії колінного суглобу (АКС) серед населення (особливо жінок середнього віку) у світі та, зокрема, в Україні, виникає необхідність комплексного підходу для корегування функціонального стану пацієнтів з АКС з використанням немедикаментозних методів відновного лікування, а саме фізичної терапії.

Вказані чинники визначили актуальність проблеми й дозволили сформулювати мету та завдання нашого дослідження.

**Мета і завдання дослідження.** Розробити програму фізичної терапії для жінок середнього віку з функціональною артралгією колінного суглоба та довести її ефективність щодо покращення функціонального стану скелетно-м'язової системи та якості життя.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні завдання:

1. Узагальнити досвід використання засобів фізичної реабілітації хворих з болем в ділянці колінного суглоба.
2. Визначити особливості функціонального стану скелетно-м'язової системи та якості життя жінок середнього віку з функціональною артралгією колінного суглоба.
3. Розробити програму фізичної терапії для жінок середнього віку з функціональною артралгією колінного суглоба та експериментально довести її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – функціональна артралгія колінного суглоба.

**Предмет дослідження** – засоби і методи фізичної терапії жінок середнього віку з функціональною артралгією колінного суглобу.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

2. Інструментальні методики отримання емпіричних даних:
  - шкала Лісхольма для оцінювання функції колінного суглобу;
  - тест Ловета як метод дослідження функціональних можливостей м'язів;
  - пальпація, візуально – аналогова шкала болю (ВАШ Хаскиссона, 100 мм), індексу маси тіла (ІМТ), анкетування з метою оцінки якості життя (WOMAC) та індексу якості життя (EuroQol-5D);
  - медико-біологічні: клінічний аналіз крові; С-реактивний білок; ревматоїдний фактор; рентгенографія колінного суглоба.
3. Педагогічний експеримент та педагогічне спостереження.
4. Методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Запропонована програма фізичної терапії сприяє покращенню стану скелетно-м'язової системи та якості життя жінок, у яких діагностовано функціональну артралгію колінного суглоба. Також складені практичні рекомендації для фахівців з фізичної терапії для покращення роботи з даним контингентом хворих.

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Магістерська робота складається із реферату, змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (125 найменувань), 6 додатків. Загальний обсяг роботи – 107 сторінок, із них – 69 сторінок основного тексту.

## ВИСНОВКИ

Ретельний аналіз сучасної наукової літератури та власних результатів дозволив зробити такі узагальнення:

1. Основним методом лікування та реабілітації хворих середньої вікової групи з функціональними розладами колінних суглобів є фізична терапія, яка покращує функціональні можливості пацієнтів та за рахунок цього зменшує інтенсивність больового синдрому.

2. Обмежувальним фактором у проведенні комплексної реабілітаційної програми у пацієнтів старших вікових груп з функціональними розладами колінних суглобів була надлишкова вага та супутня патологія з боку дихальної і серцево-судинної систем.

3. В залежності від інтенсивності больового синдрому доведено призначення різних комплексів реабілітаційних заходів, які відрізняються направленістю вправ, націлених на покращення конкретного запиту хворого. У пацієнтів із больовим синдромом низької інтенсивності при функціональній артралгії колінного суглобу ефективними є заняття за розробленим комплексом реабілітаційних заходів. При помірно вираженому больовому синдромі рекомендується проводити заняття за розробленим комплексом фізичних вправ. Протипоказом для призначення лікувальної гімнастики є наявність вираженого больового синдрому.

4. Запропонований комплекс фізичних вправ ефективно зменшує інтенсивність больового синдрому за рахунок зменшення м'язового дисбалансу, який в свою чергу є основною причиною функціональної артралгії.

5. Індивідуалізований підхід до фізичної терапії у пацієнтів з функціональною артралгією колінних суглобів дає більш стійкий ефект у комплексній реабілітації хворих середньої вікової групи.