

Е. В. Рудковская, К. В. Троянова
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛОКАЛЬНОЙ КРИОТЕРАПИИ В
КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ С ПОВРЕЖДЕНИЯМИ
КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ГОЛЕНОСТОПНОГО
СУСТАВА ЛЕГКОЙ И СРЕДНЕЙ СТЕПЕНЕЙ ТЯЖЕСТИ

Научный руководитель: к.м.н., доц. Л. А. Малькевич
Кафедра медицинской реабилитации и физиотерапии
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. Включение локальной криотерапии в комплексное лечение спортсменов с повреждениями капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава легкой и средней степени позволяет значительно снизить продолжительность восстановительного периода.

Ключевые слова: криотерапия, спортивная травма, голеностопный сустав.

E. V. Rudkouskaya, K. V. Trayanova
THE EFFICACY OF LOCAL CRYOTHERAPY IN TREATMENT OF ATH-
LETES WITH ANKLE SPRAIN GRADE 1 OR 2

Tutor: Associate professor L. A. Malkevich
Department of Medical Rehabilitation and Physiotherapy

Belarusian State Medical University, Minsk

Resume. The inclusion of local cryotherapy in complex treatment of athletes with ankle sprain grade 1 or 2 can significantly reduce the duration of the recovery period

Keywords: cryotherapy, sports injury, ankle sprain.

Актуальность. Травматизм в спорте всегда является актуальной темой.

Повреждения капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава являются одним из наиболее частых видов травм у спортсменов. Они занимают 2 место после повреждения связочного аппарата коленного сустава и составляют около 19 % от всех спортивных травм [1]. Для укорочения сроков восстановительного периода и быстреего возобновления тренировок прибегают к комплексной физиотерапии.

Одним из основных компонентов комплексного лечения является криотерапия. Физиологические эффекты криотерапии включают снижение боли, кровотока, отека, воспаления, мышечного спазма и метаболических процессов [2].

Также необходимо помнить о ее высочайшей рентабельности, поскольку криотерапия не может навредить спортсмену в любом виде спорта и положительно повлияет на его спортивные результаты [3].

Цель: оценить эффективность локальной криотерапии в комплексном лечении спортсменов с повреждениями капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава.

Материал и методы. Исследования проводили на базе физиотерапевтического отделения «РНПЦ спорта» у спортсменов с повреждением капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава легкой и средней степени тяже-

сти. Пациентам I-й группы (21 человек) проводили локальную криотерапию от аппарата «CryoAirC200», Германия, в комплексе с традиционной физиотерапией. II-й группе (13 человек) - криотерапия не назначалась.

Применяли следующие отдельные методики физиотерапии: локальная криотерапия, УЗ с 5% мазью гидрокортизона, магнитотерапия, ДДТ-электрофорез с 2% KI и 10% ДМСО, МИЛ-терапия, электростимуляция мышц голени и тыла стопы.

Данные методики были объединены в комплексы процедур, которые в свою очередь оказывают сходное физиотерапевтическое действие.

Оценивали сроки купирования болевого синдрома по ВАШ и сроки восстановительного периода спортсменов (время возвращения к тренировкам).

Результаты и их обсуждение. По возрасту, полу и видам спорта группы были достоверно сопоставимы.

У пациентов I-й группы, получавших локальную криотерапию, болевой синдром купировался к 3-ей процедуре, у пациентов II-й группы болевой синдром купировался к 8-ой процедуре.

Все спортсмены хорошо переносили лечение. Побочные эффекты и осложнения, как вовремя, так и после процедур не наблюдались. Сроки восстановления зависели от проводимого комплексного лечения и средние значения были представлены соответственно на рисунке 1 для I-ой группы и рисунке 2 для II-ой.

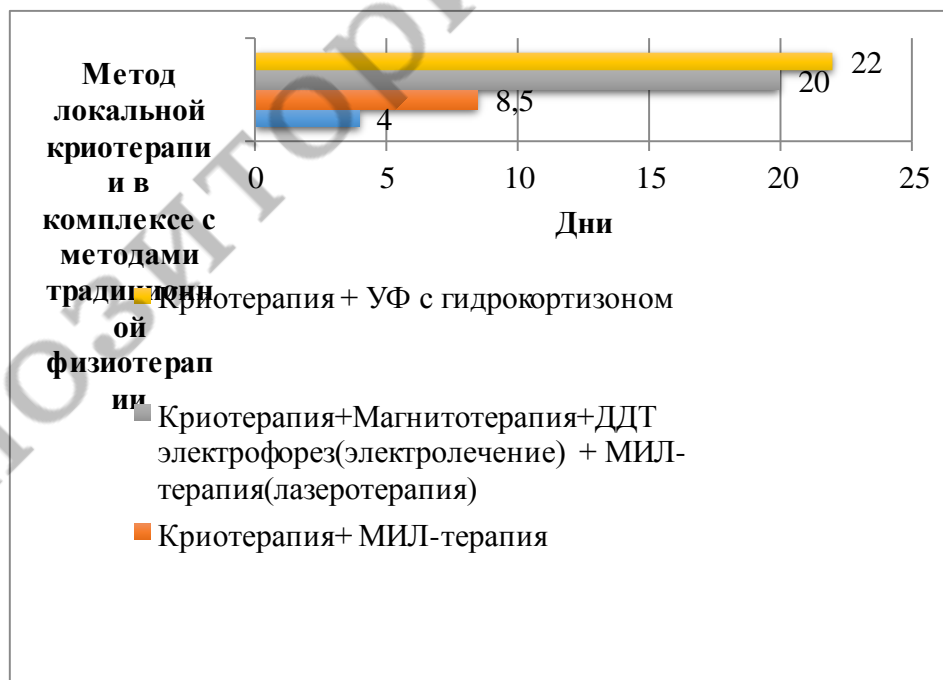


Рисунок 1 –Сроки восстановительного периода спортсменов (в днях) в I группе.

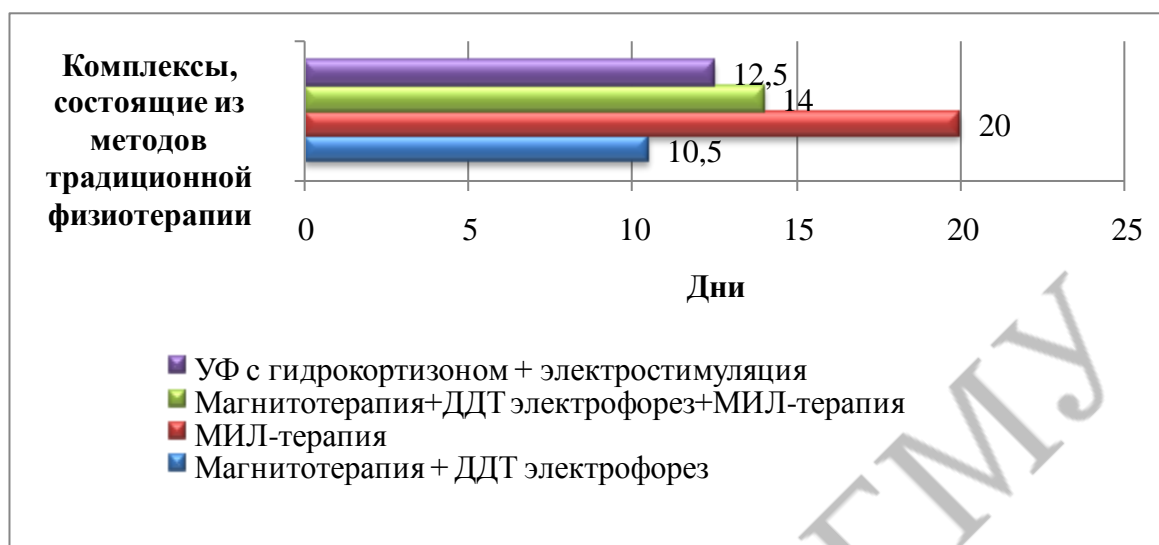


Рисунок 2 –Сроки восстановительного периода спортсменов (в днях) во II группе

Статистически значимое увеличение сроков восстановления спортсменов наблюдали во II группе. Сроки восстановления в I-ой группе составили 6 дней [3;11]. Сроки восстановления во II-ой группе равны 12-ти дням [8;14] ($U = 79,5$; $p = 0,039$ ($p < 0,05$)).

Заключение. Включение локальной криотерапии в комплекс физиотерапевтических процедур позволяет значительно снизить сроки восстановительного периода ($p < 0,05$) при повреждениях капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава легкой и средней степеней тяжести.

Наиболее эффективной схемой физиотерапевтического лечения является комбинация криотерапии с магнитотерапией и диадинамофорезом.

Информация о внедрении результатов исследования. По результатам настоящего исследования опубликовано 2 статьи в сборниках материалов, 2 тезисов докладов, получен 1 акт внедрения в образовательный процесс (кафедра медицинской реабилитации и физиотерапии).

Литература

- 1.Специфика спортивных травм [Электронный ресурс] / Сайт «Спортивная медицина». – Режим доступа к ресурсу: http://www.sportmedicine.ru/sport_injury_statistics.php (дата обращения: 02.05.2016).
- 2.Mechanisms and efficacy of heat and cold therapies for musculoskeletal injury/ Malanda GA et al// Postgrad Med. - 2015 - Jan;127(1) – P.57-65.
- 3.Малькевич Л.А. Влияние локальной криотерапии на функциональное состояние спортсменов/ Малькевич Л.А и др.//Здоровье для всех: материалы IV Международной научно-практической конференции, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 26 – 27 апреля 2012 г.: в 3 ч. Ч. 2/ Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2012. - С.216-219.