

Эффективность криотерапии в комплексном лечении спортсменов с повреждениями капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава

Рудковская Елена Владимировна, Троянова Ксения Владимировна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Малькевич

Людмила Антоновна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Повреждения капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава являются частым видом травм у спортсменов (до 19% травм). Для укорочения сроков восстановительного периода и быстреего возобновления тренировок прибегают к комплексной физиотерапии. Одним из основных ее компонентов является криотерапия, способствующая купированию болевого синдрома, уменьшению отека и стимулированию восстановительных процессов.

Цель исследования

Оценить эффективность криотерапии в комплексном лечении спортсменов с повреждениями голеностопного сустава.

Материалы и методы

Исследования проводились на базе «РНПЦ спорта» у 33 спортсменов игровых видов спорта, с повреждениями капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава, разделенных на 2 группы: I группа(20 человек) - локальная криотерапия от аппарата «Криоджет» с традиционной физиотерапией, II-й группа(13 человек) – только традиционная физиотерапия. Оценивались: длительность болевого синдрома по визуальной аналоговой шкале (ВАШ), сроки восстановления спортсменов и приступления их к тренировочным занятиям.

Результаты

По возрасту, полу и видам спорта группы были достоверно сопоставимы. В ходе исследования нами были проанализированы с помощью построения диаграмм возраст, пол, виды спорта и сроки восстановления пациентов с повреждениями капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава. Также были проанализированы схемы физиотерапевтического лечения и их результативность. Все процедуры хорошо переносились пациентами, побочных эффектов и осложнений, как во время, так и после процедур не было. У пациентов, получавших криотерапию, болевой синдром купировался к 3 процедуре, у пациентов II-й группы болевой синдром купировался к 8 процедуре. Статистически значимое увеличение сроков восстановления спортсменов наблюдалось во II группе. Сроки восстановления в I группе составили 8,4 дня [3;11]. Сроки восстановления во II группе равны 12,3 дня [8;14] ($U = 78,5$; $p = 0,039$ ($p < 0,05$)).

Выводы

Криотерапия позволяет значительно снизить сроки восстановления, что проявляется в быстром купировании болевого синдрома($p < 0,05$) при повреждениях капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава. Наиболее эффективной схемой физиотерапевтического лечения является комбинация криотерапии с магнитотерапией и лекарственным электрофорезом.