УДК 616.14

РОЛЬ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОСТТРОМБОФЛЕБИТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ С СОПУТСТВУЮЩИМ АРТРОЗО-АРТРИТОМ КОЛЕННОГО СУСТАВА

♦♦♦♦♦

THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE METHODS IN POSTTHROMBOPHLEBITIC DISEASE OF THE LOWER EXTREMITIES WITH CONCOMITANT KNEE OSTEOARTHRITIS-ARTHRITIS

Долгушина Ксения Анатольевна
студентка группы 25-КБ-ПИ2,
факультет информационных технологий
и кибербезопасности,
Кубанский государственный технологический университет
kirieshka0613@mail.ru

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена роль лечебной физической культуры (ЛФК) в комплексной реабилитации пациентов с посттромбофлебитической болезнью нижних конечностей (отечно-болевая форма, стадия реканализации) и сопутствующим посттравматическим артрозо-артритом коленного сустава. Показано, что регулярные занятия ЛФК улучшают венозный отток, уменьшают отек и боль, предупреждают трофические нарушения и сохраняют подвижность сустава.

Ключевые слова: посттромбофлебитическая болезнь, реканализация, отечно-болевой синдром, артрозо-артрит, лечебная физическая культура, кинезиотерапия.

Dolgushina Kseniya Anatolevna
Student of group 25-KB-AI2,
Faculty of Information Technology
and Cybersecurity,
Kuban State Technological University
kirieshka0613@mail.ru

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. The article examines the role of therapeutic physical culture (TPC) in the comprehensive rehabilitation of patients with postthrombophlebitic disease of the lower extremities (edematous-painful form, recanalization stage) and concomitant post-traumatic osteoarthritis-arthritis of the knee joint. It is shown that regular TPC sessions improve venous outflow, reduce edema and pain, prevent trophic disorders, and preserve joint mobility.

Keywords: postthrombophlebitic disease, recanalization, edematous-painful syndrome, osteoarthritis-arthritis, therapeutic physical culture, kinesiotherapy.

Введение

Посттромбофлебитическая болезнь (ПТФБ) остаётся одной из ключевых причин хронической венозной недостаточности нижних конечностей, ограничивающей активность пациентов. Тяжёлые формы развиваются после тромбоза глубоких вен подколенной и бедренной локализации. Стадия реканализации, несмотря на частичное восстановление просвета сосуда, сопровождается клапанной несостоятельностью, рефлюксом и прогрессирующим отечно-болевым синдромом.

Дополнительным отягощающим фактором выступает сопутствующий посттравматический артрозо-артрит коленного сустава, который ограничивает подвижность, усиливает боль и снижает насосную функцию мышц нижней конечности. В таких условиях методы лечебной физической культуры приобретают особое значение, так как позволяют одновременно воздействовать на венозную гемодинамику и биомеханику сустава без медикаментозной нагрузки [4].

Основные клинические проявления сочетанной патологии.

При посттромбофлебитической болезни нижних конечностей выделяют несколько типичных форм:

Отечно-болевая форма (наиболее частая) – сопровождается чувством распирания, тупыми болями, пастозностью или стойким отеком голени и стопы, усиливающимися в конце дня.

Варикозная форма – формируются вторичные варикозно расширенные подкожные вены.

Трофическая форма – характеризуется гиперпигментацией, индурацией кожи, риском венозных язв.

Стадия реканализации – морфологически означает частичное восстановление проходимости, однако функционально сохраняется грубая клапанная недостаточность.

Посттравматический артрозо-артрит коленного сустава (М17.3) развивается после повреждения внутрисуставных структур (мениски, связки, суставной хрящ) и проявляется болями при движении, ограничением сгибания-разгибания, периодическими синовитами. Сочетание ПТФБ и артрозо-артрита формирует порочный круг: венозный застой поддерживает отек сустава, а артрогенная контрактура ухудшает мышечный насос голени [2, 3].

Ключевые задачи применения ЛФК при данной сочетанной патологии.

Занятия лечебной физкультурой преследуют следующие цели:

- улучшение оттока венозной крови и лимфы из нижних конечностей;
- уменьшение отечности и болевых ощущений;
- восстановление или поддержание полного объема движений в коленном суставе;
- укрепление мышечного корсета голени и бедра;
- повышение переносимости повседневных нагрузок [1].

Основные методы лечебной физической культуры.

1. Упражнения для мышечно-венозной помпы голени.

Выполняются из исходного положения лежа на спине с приподнятыми ногами (15–20°). Используются: ритмичные тыльные и подошвенные сгибания стоп, круговые вращения, сжимание пальцев. Эти движения заставляют глубокие вены голени опорожняться, имитируя естественный «периферический венозный насос».

2. Кинезиотерапия коленного сустава.

При сопутствующем артрозо-артрите эффективны:

- пассивное и активное сгибание-разгибание в колене в положении сидя со свободно свисающей голенью;
- изометрические напряжения четырехглавой мышцы бедра;
- разработка разгибания с валиком под коленом.

При обострении синовита нагрузка снижается, исключаются полные приседания и прыжки.

3. Дыхательные упражнения.

Применяются диафрагмальное и грудное дыхание в спокойном темпе. Выдох способствует снижению внутригрудного давления, что облегчает приток венозной крови к сердцу. Запрещаются упражнения с задержкой дыхания и натуживанием (риск ретромбоза) [5].

4. Гидрокинезотерапия.

Плавание и аквааэробика (температура воды 28–30 °С) считаются оптимальными: гидростатическое давление улучшает венозный возврат, а разгрузка сустава позволяет безопасно разрабатывать движения. Рекомендуются плавание кролем или брассом без форсированных движений ногами.

5. Что исключается.

Из программы убираются: длительное стояние, статические позы на одной ноге, глубокие приседания, бег, прыжки, упражнения с гантелями на голеностоп, любые действия с натуживанием и резкой сменой положения тела [6, 7].

Заключение

Посттромбофлебитическая болезнь нижних конечностей в стадии реканализации, особенно в сочетании с посттравматическим артрозо-артритом коленного сустава, требует обязательного включения методов ЛФК в программу реабилитации. Лечебная гимнастика, дозированная ходьба и гидрокинезотерапия при соблюдении принципов компрессионной поддержки и исключении натуживания позволяют уменьшить отек и боль, повысить толерантность к нагрузкам и предотвратить развитие контрактур. Систематические занятия ЛФК дают устойчивый функциональный результат, являясь основой сохранения качества жизни пациентов данной группы [8, 9].

Литература

1. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. пособие. – М. : КноРус, 2024. – 192 с.
2. Кириенко А.И. Хронические заболевания вен: клинические рекомендации / А.И. Кириенко, А.А. Матюшенко, В.В. Андрияшкин. – М. : Российское общество ангиологов и сосудистых хирургов, 2023. – 112 с.
3. Клинические рекомендации «Посттромбофлебитическая болезнь» (2025) Ассоциация флебологов России. – М., 2025. – 94 с.
4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник. – М. : КноРус, 2024. – 346 с.
5. Белая Н.А. Лечебная физкультура при заболеваниях вен нижних конечностей // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2023. – Т. 21. – № 2. – С. 89–96.
6. Гидрокинезотерапия при посттромбофлебитическом синдроме: систематический обзор // Вестник восстановительной медицины. – 2024. – Т. 13. – № 1. – С. 44–52.
7. Любарская Е.В. Компрессионная терапия и ЛФК в реабилитации больных посттромбофлебитической болезнью / Е.В. Любарская, А.А. Смирнов. – СПб. : Диалог, 2024. – 128 с.
8. Демишев М.А. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / М.А. Демишев, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 4. – С. 280–283.
9. Черемных Н.А. Влияние физической культуры на эффективность учебной деятельности студентов / Н.А. Черемных, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 430–432.

References

1. Buryakin F.G. Therapeutic physical culture and massage : textbook. – M. : KnoRus. 2024. – 192 p.
2. Kirienko A.I. Chronic Venous Diseases: clinical guidelines / A.I. Kirienko, A.A. Matyushenko, V.V. Andriyashkin. – M. : Russian Society of Angiologists and Vascular Surgeons, 2023. – 112 p.
3. Clinical Guidelines «Postthrombophlebitic Disease» (2025). Association of Phlebologists of Russia. – M., 2025. – 94 p.
4. Vayner E.N. Therapeutic Physical Culture : textbook. – M. : KnoRus. 2024. – 346 p.
5. Belaya N.A. Therapeutic Physical Culture for Venous Diseases of the Lower Extremities // Physiotherapy. Balneology and Rehabilitation. – 2023. – Vol. 21. – № 2. – P. 89–96.
6. Hydrokinesiotherapy for Postthrombophlebitic Syndrome: a systematic review // Bulletin of Restorative Medicine. – 2024. – Vol. 13. – № 1. – P. 44–52.
7. Lyubarskaya E.V. Compression Therapy and Therapeutic Physical Culture in Rehabilitation of Patients with Postthrombophlebitic Disease / E.V. Lyubarskaya, A.A. Smirnov. – SPb. : Dialog. – 2024. – 128 p.
8. Demishev M.A. Healthy lifestyle of a student and its components during the period of study at a university / M.A. Demishev, V.A. Pitkin // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 4. – P. 280–283.
9. Cheremnykh N.A. The influence of physical education on the effectiveness of students' academic activities / N.A. Cheremnykh, V.A. Pitkin // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 430–432.