

UDC 61

**Athletes' Shoulder Joints Traumas Manual Therapy Rehabilitation**<sup>1</sup> A.N. Sykhorychko<sup>2</sup> T.G. Kovalenko<sup>3</sup> M.A. Sykhorychko

<sup>1-3</sup> Volgograd State University, Russia  
400062, Volgograd, st. 2 Prodolnaya, 30

**Abstract.** The examination of 60 athletes, aged 18-30, suffering from chronic pains in shoulder joints was conducted. So, 20 women and 20 men were engaged in track and field and team sports, 15 in weightlifting and strength sports, 5 women in strength sports. Shoulder Joints Traumas Manual Therapy enables to reduce pain syndrome, restore shoulder joint flexibility, normalize trophism after trauma and normalize cervicothoracic transition biomechanics.

**Keywords:** shoulder joint athletic injury; manual therapy.

**Введение.** Подавляющее большинство современных видов спорта оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательную систему (ОДС).

Двигательные статико-динамические перегрузки приводят к микротравматизации и дегенеративно-дистрофическим изменениям связочно-мышечного аппарата ОДС.

Травмы плечевого сустава занимают лидирующие позиции среди общего количества спортивных травм. Причиной тому служит уникальная анатомия сустава, делающая его самым подвижным в теле человека.

**Методы.** В лечении травм плечевого сустава доминирует хирургическое направление. Одним из основных методов консервативного лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов является мануальная терапия. Было проведено исследование возможности применения мануальной терапии в комплексном восстановлении при травмах плечевого сустава у спортсменов в возрасте 18–30 лет.

Функциональные биомеханические нарушения определялись с помощью мануальной диагностики, которая включала в себя оценку положения позвоночника с учетом физиологических изгибов, активных и пассивных движений, пальпации для определения постурального дисбаланса мышц, наличия уплотнений и триггерных пунктов, положения выступающих частей позвонков и др. Исследование биомеханики проводили в положении больных сидя и лежа. В результате выявлены биомеханические нарушения в шейно-грудном отделе позвоночника, наличие болевых триггерных пунктов в мышцах травмированного плечевого сустава.

Основными факторами повреждения плечевого сустава являются падения и столкновения прямо на плечевой сустав, на вытянутую руку с одновременным поворотом руки вокруг плечевого сустава, на вытянутую руку с передачей прямого удара в плечевой сустав.

**Результаты.** Было обследовано 60 спортсменов (30 мужчин и 30 женщин) в возрасте от 18 до 30 лет, страдающих хроническими болями в плечевом суставе. Из них 20 женщин и 20 мужчин занимались легкой атлетикой и игровыми видами спорта, 15 мужчин – тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, 5 женщин – силовыми видами спорта.

Диагностика ОДС проводилась на основании данных вертебологического, неврологического, артрологического статуса, результатов рентгенологического обследования позвоночника и суставов.

**Задачи реабилитации:** устранение болевых триггерных пунктов, восстановление полной амплитуды движения в плечевом суставе, обучение спортсменов аутопостизометрической релаксации мышц, нормализация биомеханики плечевого сустава и шейного отдела позвоночника.

Мануальная терапия проводилась на здоровой конечности, шейно-грудном отделе позвоночника и на травмированном плечевом суставе.

**Обсуждение исследования.** Применение мануальной терапии в реабилитации травм плечевого сустава позволяет устранить болевой синдром, восстановить амплитуду движения в плечевом суставе, нормализовать трофику в области травмы и биомеханику шейно-грудного отдела позвоночника.

УДК 61

### **Реабилитация травм плечевого сустава у спортсменов средствами мануальной терапии**

<sup>1</sup> А.Н. Сухоручко

<sup>2</sup> Т.Г. Коваленко

<sup>3</sup> М.А. Сухоручко

<sup>1-3</sup> Волгоградский государственный университет, Россия  
400062, г. Волгоград, ул. 2 Продольная, 30

**Аннотация.** Обследовано 60 спортсменов в возрасте от 18 до 30 лет, страдающих хроническими болями в плечевом суставе. Из них 20 женщин и 20 мужчин занимались легкой атлетикой и игровыми видами спорта, 15 мужчин – тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, 5 женщин – силовыми видами спорта. Применение мануальной терапии в реабилитации травм плечевого сустава позволяет устранить болевой синдром, восстановить амплитуду движения в плечевом суставе, нормализовать трофику в области травмы и биомеханику шейно-грудного отдела позвоночника.

**Ключевые слова:** спортивная травма плечевого сустава; мануальная терапия.