

Болезнь Осгуда- Шляттера



SA NARVA HAIGLA



ПОНЯТИЕ

Болезнь Осгуда-Шляттера (OSD) проявляется болью, иногда отечностью в передней в передней части колена под бугром большеберцовой кости.

По статистике с этой проблемой сталкивается каждый 10-ый подросток, чаще мальчики, чем девочки.

Болезнь появляется в период активного роста. Часто именно тогда, также возрастают и тренировочные нагрузки. Боль усиливается при прыжках, беге, ускорениях, приседаниях, повторяющихся нагрузках, связанных с разгибанием колена.

Перерыв в спорте помогает снять боль в колене. Иногда же боль может длиться месяцами. Одна из причин этому то, что спортсмены игнорируют, терпят боль, боясь потерять форму, пропустить соревнования или просто не желают пропускать любимые занятия. Они продолжают выполнять провоцирующие действия, не изменяют характера и интенсивности нагрузок, не уделяют внимание правильной технике выполнения упражнений.

Современный подход к лечению этой проблемы не требует полного прекращения тренировок и помогает максимально безопасно вернуться в спорт.

ПОНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА

Необходимо обязательно следовать рекомендациям врача, рассказать тренеру о своем диагнозе, поделиться с родителями. Поддержка и понимание течения заболевания поможет эффективнее справиться с проблемой и грамотно выстроить план тренировок и ожиданий.

КАК БЕЗОПАСНО ВЕРНУТЬСЯ В СПОРТ?

ПЕРВЫЕ 4 НЕДЕЛИ:

- Максимально снизить нагрузку на колени, т.е. избегай движений, которые усугубляют боль.
- Желательно воздержаться от тренировок, но если это невозможно, то отдавай предпочтение упражнениям на мышцы корпуса, верхнего плечевого пояса, ягодиц, и прочих, не нагружающих колено.
- После ходьбы или занятий, дай отдых коленям, придав им возвышенное положение.
- При усилении боли и отеке - прикладывай холод на 5 минут или использовать мази и спреи с охлаждающим эффектом.
- Снизить нагрузку и боль могут помочь наколенники с фиксирующим ремнем или подушечкой.
- Плавай. Это поможет поддерживать силу мышц всего тела, не нагружая суставы. Плавание улучшает кровообращение, вода оказывает легкий массажный эффект.

НАЧИНАЯ С 5 НЕДЕЛИ:

С пятой недели важно возвращаться к спорту медленно и постепенно. Используй "лестницу активности" и шкалу боли для определения оптимальной нагрузки для колена.



Переходи к следующей ступени "лестницы активности" тогда и только тогда, когда боли в колене нет (оценка 0) или она минимальна (оценка 2) во время физической нагрузки и на следующее утро после нее.

Если вдруг боль усилилась, спустись на ступень ниже. Не торопись!

ЛЕСТНИЦА АКТИВНОСТИ



СПОКОЙНАЯ ХОДЬБА, ВЕЛОСИПЕД



БЫСТРАЯ ХОДЬБА, УМЕРЕННАЯ/ИНТЕНСИВНАЯ ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ



МЕДЛЕННЫЙ БЕГ



ЛЕСТНИЦА



БЕГ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ



ПОДСКОКИ



ПРЫЖКИ



БЫСТРЫЙ БЕГ, ПОВОРОТЫ, ПРЫЖКИ



РАЗМИНКА + 1/2 ТРЕНИРОВКИ



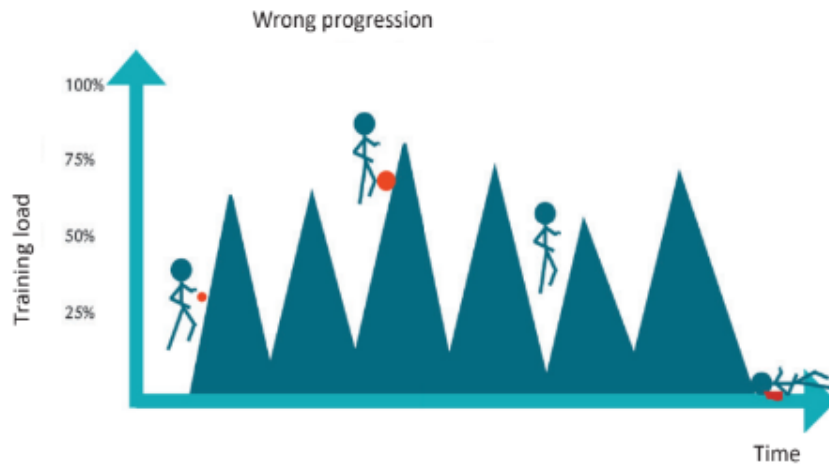
РАЗМИНКА + 1 ТРЕНИРОВКА



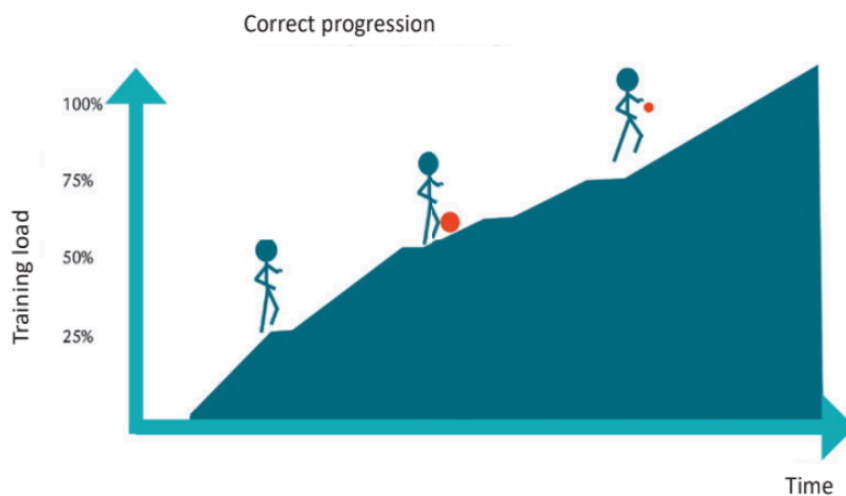
ИГРА, СОРЕВНОВАНИЯ

ТЕРПЕНИЕ И ВРЕМЯ

Выполняй упражнения от простого к сложному постепенно. Резко начиная и бросая тренировки больше шансов “свалиться в пропасть”.



Давай организму достаточно времени для адаптации. Не бойся сделать шаг назад, снизить нагрузку.



Разбей сложное на части.

Например: сложно ходить на длинные дистанции, ходи чаще, но на короткие расстояния, или часть пройди пешком, часть пути проедь на велосипеде. Важно оставаться активным настолько, насколько это максимально возможно.

Только тогда, когда сможешь выполнить с вышеперечисленными условиями шаг 8 - “Бег с высокой скоростью, повороты и прыжки”, можешь снова начать заниматься спортом. Начинать с участия в разминке и половины тренировки и т.д. (см рисунок 4).

К полноценным тренировкам и соревнованиям можешь приступать, когда боли в коленях нет в течение двух недель подряд.

УПРАЖНЕНИЯ ВАЖНЫ

Первые 4 недели регулярно выполняй упражнения, чтобы уменьшить боль в колене и готовить его к предстоящим нагрузкам.

Важно укреплять мышцы вокруг колена и бедра, работать над правильной техникой выполнения упражнений.

1-4 НЕДЕЛЯ

Выполняй упражнения ежедневно

Растяжка, 15-20 секунд - 3 раза

Мягкая растяжка передней и задней поверхности бедра 15-20 секунд - 3 раза.



Мостик с мячиком, 10 раз - 3 подхода

И.п.: лежа на полу, ноги согнуты, мяч между коленями

Поднимай вверх таз, сожми мяч, фиксируй положение 5 сек и опустишь в и.п.



Статическое удержание напряжения, 10 раз по 10 секунд

И.п.: лежа на спине с одной согнутой ногой и другой выпрямленной, мяч под коленом.

Согни голеностоп на себя и выпрями колено, удерживай напряжение 10 секунд и расслабься.

Подъем прямой ноги с разворотом носка, 8-10 раз - 2 подхода

И.п.: лежа на спине, одна нога прямая, носок слегка развернут наружу, другая нога согнута в колене.

Согни голеностоп на себя и подними прямую ногу вверх. Зафиксируй положение на 5 секунд. Повтори 8-10 раз, сделай 2 подхода.



Ракушка, 8-10 раз - 2 подхода

И.п.: лежа на боку, ноги согнуты в коленях, резинка вокруг бедер.

Подними колено верхней ноги так высоко, как можешь, не поворачивая таз, зафиксируй положение на 5 секунд. Во время выполнения упражнения держи стопы вместе. Повтори 8-10 раз, сделай 2 подхода.

УПРАЖНЕНИЯ ВАЖНЫ

С 5 НЕДЕЛИ

Выполняй упражнения через день

Приседания, 5 раз до 20 секунд

И.п.: стоя спиной к стене, на расстоянии примерно $1\frac{1}{2}$ длины стопы от стены, ноги на ширине бедер. Медленно присядь до глубины, которую позволяет боль в колене (шкала боли максимум 2) и удержи положение на 20 секунд без усиления боли.

Прогрессия:

Когда сможешь присесть на глубину 90° и держать положение 20 секунд без усиления боли 5 раз, доведи до 10 повторений. И только тогда можешь переходить к следующему упражнению.



Приседания, 8-10 раз - 3 подхода

Техника: ноги должны быть поставлены на ширине плеч, колени прямо, руки вытянутыми перед собой, согните ноги в коленях до 90° градусов (или насколько позволяет боль) со скоростью 3 секунды вниз, 10 секунд удержание и снова 3 секунды вверх.

Прогрессия:

Увеличивай нагрузку с 10 повторений с углом 90° градусов в коленях (без боли или не более 2 баллов), затем до 2х подходов по 8-10 раз, и в конце до 3х подходов по 8-10 раз.

Выпады назад, 8-10 раз - 3 подхода

И.п.: стоя, руки на поясе.

Сделай длинный шаг назад одной ногой и присядь вниз, перенося вес на нее. Глубину приседа регулируй (по шкале боли не более 2).

Прогрессия:

увеличивай нагрузку с 10 повторений с углом 90° градусов в коленях (без боли или не более 2 баллов), затем до 2 подходов по 8-10 раз, и в конце до 3х подходов по 8-10 раз.



Использованная материалы:

1 Rathleff, M. S., Winiarski, L., Krommes, K., Graven-Nielsen, T., Hölmich, P., Olesen, J. L., Holden, S., & Thorborg, K. (2020). Activity Modification and Knee Strengthening for Osgood-Schlatter Disease: A Prospective Cohort Study. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8(4), 2325967120911106. <https://doi.org/10.1177/2325967120911106>

2 https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Osgood-Schlatter_Disease&redirect=no%3Futm_source%3Dphysiopedia&utm_medium=related_articles&utm_campaign=ongoing_internal

3 www.physiotools.com

Руководство составлено физиотерапевтом Нарвской больницы Ниной Москальчук.

Osgood-Schlatter'i haigus



SA NARVA HAIGLA



MÕISTE

Osgood-Schlatter'i haigus (OSD) avaldub valuna, mõnikord paistetusega põlve eesosas sääreluuköpruse all.

Statistika järgi puutub selle probleemiga kokku iga 10. nooruk, sagedamini poisid kui tüdrukud.

Haigus ilmneb aktiivse kasvu perioodil. Sageli kasvavad just siiski treeningkoormused. Valu suureneb hüppe, jooksmise, kiirendamise, kükitamise, põlvkõverdusega seotud korduvate koormuste korral.

Spordist pausi tegemine võib aidata leevendada põlvevalu. Mõnikord võib aga valu kesta kuid. Selle üheks põhjuseks on see, et sportlased ignoreerivad, taluvad valu, kartes vormi kaotada, võistlusi vahele jätta või lihtsalt ei soovi oma lemmiktegevusi vahele jätta. Nad jätkavad provotseerivate tegevuste tegemist, ei muuda koormuste iseloomu ega intensiivsust, ei pööra tähelepanu harjutuste sooritamise õigele tehnikale.

Kaasaegne lähenemine selle probleemi ravile ei nõua treeningute täielikku lõpetamist ja aitab võimalikult ohutult spordi juurde naasta.

MÕISTMINE JA TOETAMINE

Kindlasti tuleb järgida arsti soovitusi, rääkida treenerile oma diagnoosist ja jagada seda oma vanematega. Toetus ja haiguse kulgemise mõistmine aitab probleemiga tõhusamalt toime tulla ning õigesti koostada treeningplaani ja ootused.

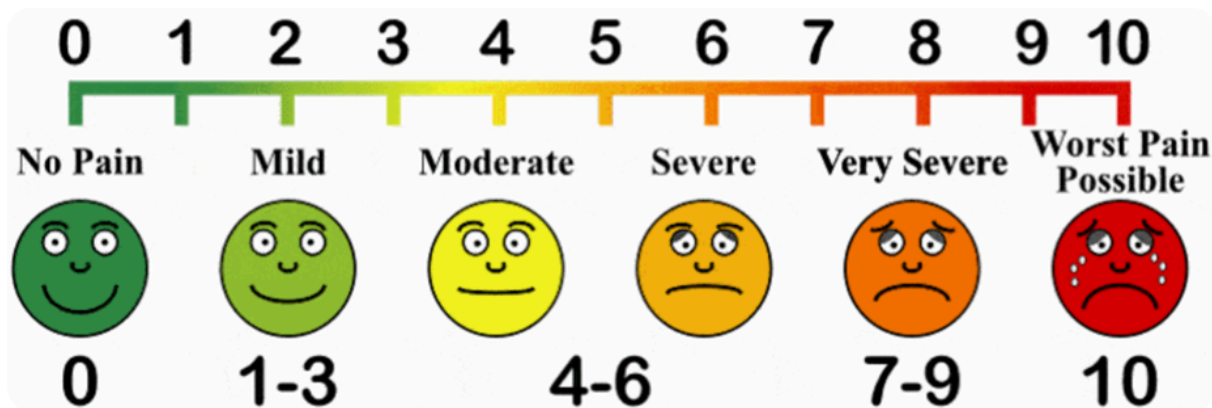
KUIDAS TURVALISELT SPORTI NAASTA?

ESIMESED 4 NÄDALAT:

- Maksimaalselt vähendada koormust põlvedele ehk väldi liigutusi, mis süvendavad valu.
- Soovitatav on trennist hoiduda, aga kui see pole võimalik, siis eelista harjutusi kerelihastele, ülemisele õlavöötmele, tuharatele ja teistele, mis põlve ei koorma.
- Pärast kõndimist või tegevust, anna põlvedele puhkust, asetades need kõrgendatud asendisse.
- Valu suurendamisel ja turse puhul - pane 5 minutiks peale külma või kasuta külmaefektiga salvi ja spreisid.
- Koormust ja valu võivad vähendada fikseeriva rihmaga põlvekaitseid või padjakesed.
- Uju. See aitab säilitada kogu keha lihaste tugevust ilma liigeseid koormamata. Ujumine parandab vereringet, vesi on kerge massaažiefektiga.

ALATES 5 NÄDALAST:

Alates viiendast nädalast on oluline sporti naasta aeglaselt ja järk-järgult. Kasutage "aktiivsuse treppi" ja valu skaalat, et määrata põlve jaoks sobiv koormus.



Liikuge aktiivsusedeli järgmisele astmele siis ja ainult siis, kui põlvevalu ei ole (skoor 0) või on minimaalne (skoor 2) füüsilise koormuse ajal ja sellele järgneval hommikul. Kui äkki valu tugevnes, siis lasku aste madalamale. Ära kiirusta!

AKTIIVSUSREDEL



RAHULIK KÕNDIMINE, JALGRATTASÕIT



KIIRE KÕNDIMINE, MÕÕDUKAS/INTENSIIVNE JALGRATTASÕIT



AEGLANE JOOKS



TREPP



JOOKSMINE KESKMISE TEMPOGA



KERGED HÜPPED (ÜLESSE)



HÜPPED



KIIRJOOKS, PÖÖRAMISED, HÜPPED



SOOJENDUS + 1/2 TREENINGUT



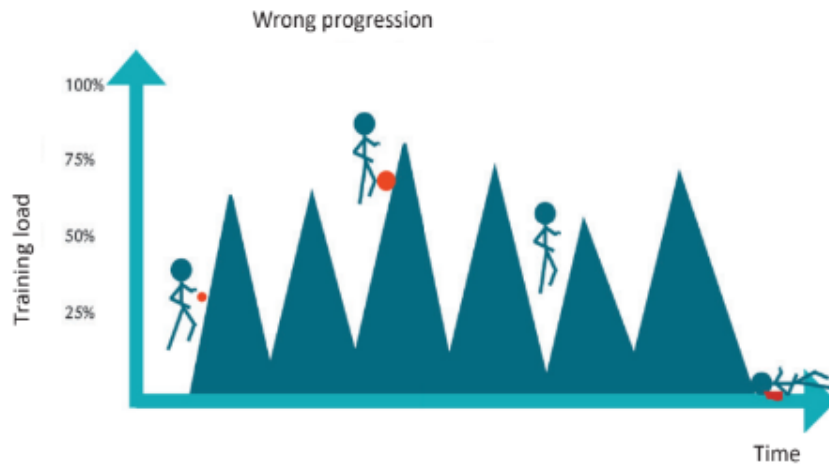
SOOJENDUS + 1 TREENING



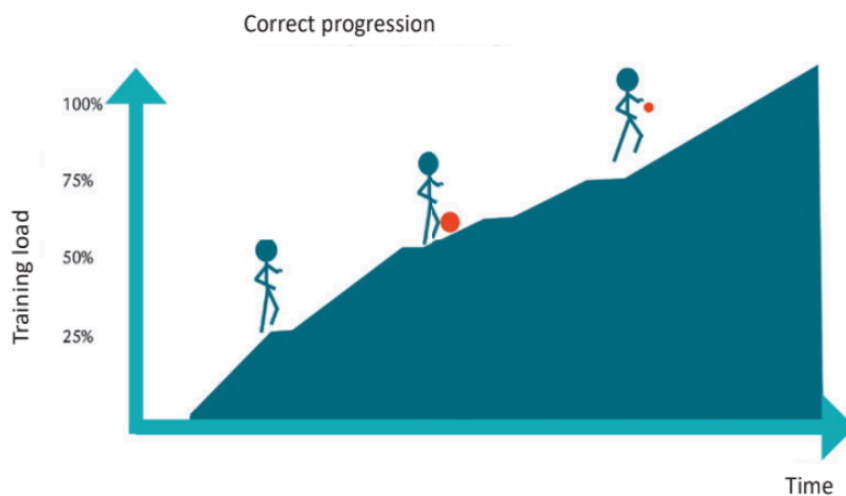
MÄNG, VÕISTLUSED

KANNATLIKKUST JA AEGA

Tee harjutusi järk-järgult, liikudes lihtsamatest keerukamate juurde. Äkilise treeningute alustamise ja lõpetamise korral on suurem tõenäosus „läbi kukkuda“.



Andke oma kehale kohanemiseks piisavalt aega. Ära karda sammu tagasi astuda ja koormust vähendada.



Jaga keerukas osadeks.

Näiteks: kui pikal distantsil kõndimine on keeruline, siis kõnni sagedamini, kuid lühematel vahemaadel, või käi osa teest jalgsi ja osa sõida jalgrattaga. Oluline on püsida aktiivsena nii palju kui võimalik.

Alles siis, kui suudate ülaltoodud tingimustega sooritada 8 sammu – “Suurel kiirusel jooksmine, pööramine ja hüppamine”, saate uuesti sportima hakata. Alusta sellest, et osaled soojendusel ja poolel treeningul jne. (vt joonis 4).

Täisväärtusliku treeningu ja võistlustega saab alustada siis, kui kaks nädalat järjest põlvedes valu ei tunne.

HARJUTUSED ON OLULISED

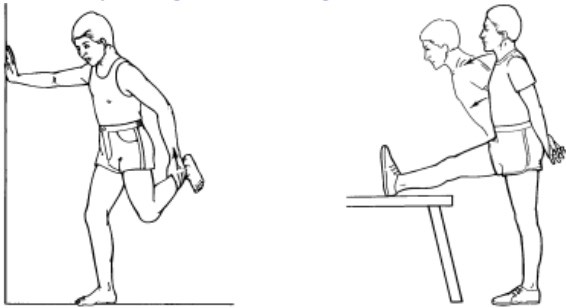
Esimesed 4 nädalat tehke regulaarselt harjutusi, et vähendada põlvevalu ja valmistada see ette tulevasteks koormusteks. Oluline on tugevdada põlve- ja puusaümbruse lihaseid ning töötada välja õige treeningtehnika.

1-4 NÄDALAT

Tehke harjutusi iga päev.

Venitus, 15-20 sekundit – 3 korda

Reie ees- ja tagaosaga kerge venitamine 15-20 sekundit – 3 korda.



Sild koos palliga, 10 korda 3 seeriat

Lähteasend: lamades põrandal, jalad kõverdatud, pall põlvede vahel.

Tõstke vaagen üles, pigistage palli, fikseerige asend 5 sekundiks ja laske end lähteasendisse.



Staatilise pingehoidmine, 10 korda 10 sekundi jooksul

Lähteasend: lamades selili, üks jalg kõverdatud ja teine sirge, pall põlve all.

Painutage hüppeliigeses enda poole ja sirutage põlv, hoidke pinget 10 sekundit ja lõdvestage.

Sirge jala tõstmine põia pööramisega, 8-10 korda 2 seeriat

Lähteasend: lamades selili, üks jalg sirge, põid kergelt väljapoole pööratud, teine jalg põlves painutatud.

Painutage hüppeliigeses enda poole ja tõstke sirge jalg üles.

Hoidke asendit 5 sekundit. Korrake 8-10 korda, tehke 2 seeriat.



Külili asend, 8-10 korda 2 seeriat

Lähteasend: külili lamades on jalad põlvedes painutatud, kumm ümber puusade.

Tõsta ülemise jala põlv nii kõrgele, kui suudad, ilma vaagnat keeramata, fikseeri asend 5 sekundiks. Harjutuse tegemise ajal hoia labajalad koos.

Korda 8-10 korda, tee 2 seeriat.

HARJUTUSED ON OLULISED

ALATES 5 NÄDALAST

Tee harjutusi üle päeva.

Kükid, 5 korda kuni 20 sekundit

Lähteasend: seistes seljaga vastu seina, umbes 1 ½ labajala pikkust seinast, jalad puusade laiusel.

Kükitage aeglaselt sügavusele, mida teie põlvevalu võimaldab (valuskaala maksimum 2) ja hoidke asendit 20 sekundit ilma valu suurendamata.

Progressioon:

Kui suudad kükitada 90° sügavusele ja hoida asendit 20 sekundit ilma valu suurenemata 5 korda, suurenda 10 korrani. Alles siis saad üle minna järgmisele harjutusele.



Kükid, 8-10 korda 3 seeriat

Tehnika: jalad õlgade laiuks, põlved sirgeks, käed enda ette sirutatud, painutada jalad põlvedes 90 kraadini (või nii palju kui valu lubab) kiirusega 3 sekundit alla, 10 sekundit pidamist ja jälle 3 sekundit üles.

Progressioon:

Suurenda koormust 10 korduseni 90° nurgaga põlvedes (ilma valuta või mitte rohkem kui 2), seejärel 2 seeriani 8-10 korda ja lõpuks kuni 3 seeriani 8-10 korda

Väljaastet taha, 8-10 korda 3 seeriat

Lähteasend: seistes käed puusas.

Astu ühe jalaga pikk samm taha ja kükita maha, asetades oma raskuse selle jalale. Reguleeri küki sügavust (valu skaalal mitte rohkem kui 2).

Progressioon:

Suurenda koormust 10 korduseni 90° nurgaga põlvedes (ilma valuta või mitte rohkem kui 2), siis 2 seeriani 8-10 korrani ja lõpuks kuni 3 seeriani 8-10 korrani.



Kasutatud materjalid:

1 Rathleff, M. S., Winiarski, L., Krommes, K., Graven-Nielsen, T., Hölmich, P., Olesen, J. L., Holden, S., & Thorborg, K. (2020). Activity Modification and Knee Strengthening for Osgood-Schlatter Disease: A Prospective Cohort Study. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8(4), 2325967120911106. <https://doi.org/10.1177/2325967120911106>

2 https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Osgood-Schlatter_Disease&redirect=no%3Futm_source%3Dphysiopedia&utm_medium=related_articles&utm_campaign=ongoing_internal

3 www.physiotools.com

Ravijuhendi koostas SA Narva Haigla füsioterapeut Niina Moskaltšuk.