

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАННЯ «COXA VALGA»

«Coxa valga» – це захворювання, яке характеризується зміною форми стегнової кістки в результаті збільшення кута між осями стегна і тазової кістки.

У дітей з уродженою “coxa valga” зазвичай спостерігається зміщення кісток стегна відносно кістки тазу. Це може призвести до нестабільності суглобів і сприяти розвитку артрозу. У дорослих захворювання може розвиватися після травми або зносу суглобів, що призводить до зміни геометрії кісток стегна і тазу.

Лікування «coxa valga» залежить від тяжкості захворювання та віку пацієнта. Для дітей з уродженою вадою може бути рекомендовано хірургічне втручання для відновлення нормальної форми кісток, в той час як у дорослих лікування може включати фізіотерапію, ліки для зменшення болю та запалення, а також корекцію статички та розвитку м'язової корсету.

Чудовим варіантом профілактики цього захворювання є плавання, оскільки воно сприяє зміцненню м'язів, поліпшує рухливість суглобів та допомагає підтримувати здоровий вагу тіла. Цей вид спорту є безвідмовним видом фізичної активності, оскільки воно не надає додаткового навантаження на суглоби та хребет.

Під час плавання, рухливість стегнового суглоба зберігається, а м'язи стегна зміцнюються. Крім того, воно сприяє зниженню навантаження на суглоб, що може допомогти зменшити біль та запалення в області стегна.

Проте, перед тим як розпочати плавати, рекомендується консультуватися з лікарем або фізіотерапевтом, щоб убезпечити себе від можливих ускладнень. При виборі плавальних вправ важливо звернути увагу на техніку та правильність виконання вправ.

Крім того, при плаванні важливо дотримуватися правильної техніки, щоб уникнути травм та погіршення стану хворого. Лікарі рекомендують плавати в стилі брас, так як цей стиль дозволяє підтримувати стабільний рівень водостійкості в області стегна та знижує навантаження на цей суглоб. Для тих, хто не вміє плавати в стилі брас, можуть бути рекомендовані інші види, такі як на спині або вільний, проте важливо уникати вправ, які можуть викликати біль або дискомфорт в області стегна.

Отже, плавання може бути корисним для здоров'я загалом, оскільки

воно сприяє зниженню рівня стресу, покращенню кровообігу, зниженню ризику серцевих захворювань та інших хронічних захворювань. Тому, навіть якщо плавання не є панацеєю в лікуванні «соха valga», воно може бути корисним для підтримки загального здоров'я та покращення якості життя.

*Науковий керівник: Іна СКИДАН,
старший викладач*