

**FUTURE LAB**

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА  
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

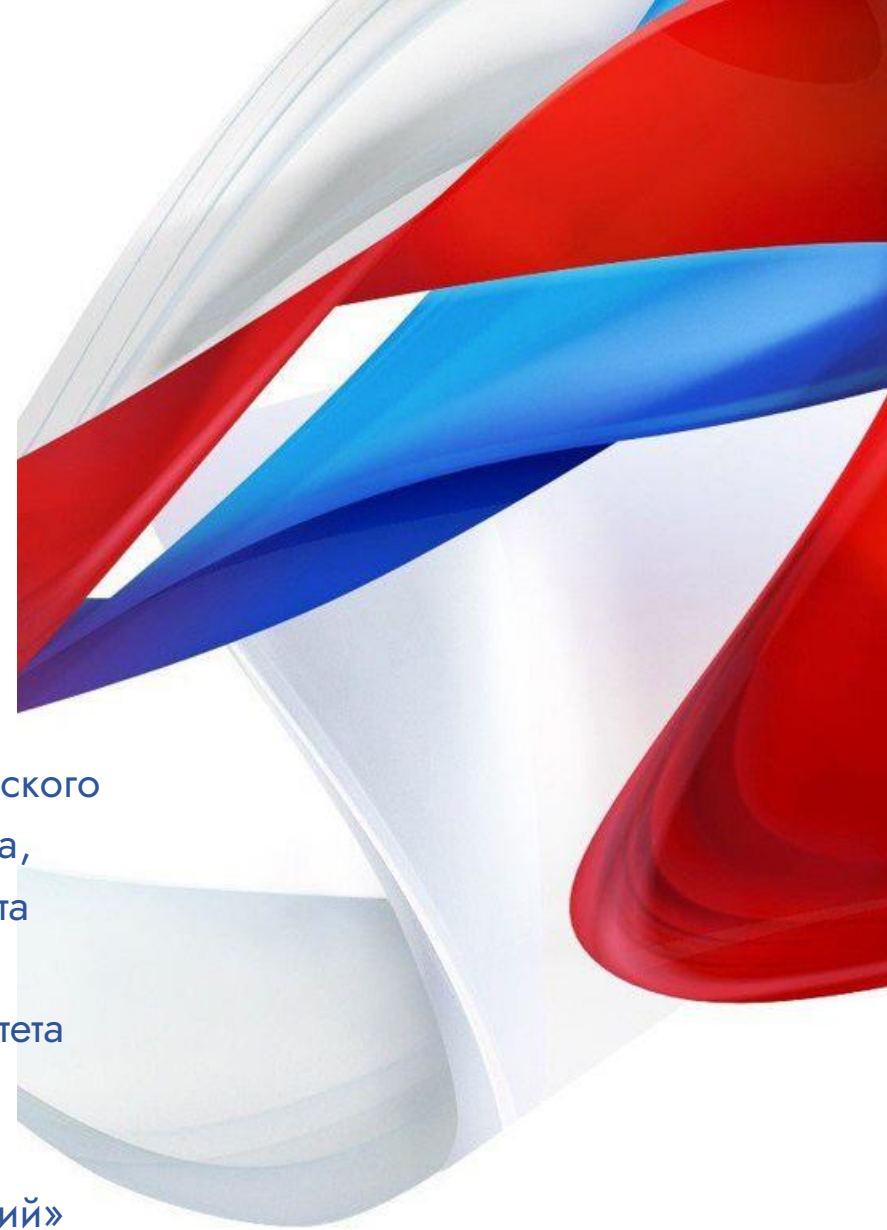


# Особенности реабилитации после шва мениска

**Безуглов Эдуард** — к.м.н., доцент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Института клинической медицины им. Н. В. Склифосовского Сеченовского университета, председатель медицинского комитета Российского футбольного союза, руководитель «Лаборатории спорта высших достижений» Сеченовского университета

**Усманова Эльвира** — главный врач академии ПФК ЦСКА, член медицинского комитета Российского футбольного союза

**Капралова Елизавета** — научный сотрудник «Лаборатории спорта высших достижений» Сеченовского университета



# Операции на менисках в футболе

---

Часто:

1. «Проще» для врача команды
2. «Быстро» для хирурга
3. «Не тревожно» для футболиста



# О чем забываем ?

---

- ❑ Сроки полноценного возвращения
- ❑ Сохранение дискомфорта на пике нагрузки
- ❑ Послеоперационные осложнения: ранние, среднесрочные
- ❑ Прогрессирование остеоартроза





# Как определяем вариант лечения ?

---

Диагноз:



- Механизм
- Динамика жалоб
- Клинические тесты
- Аппаратные методы исследования (обе конечности + сравнение с результатами ранее выполненных исследований)

# Как определяем вариант лечения ?

---

## Тактика

Ориентир на настрой пациента + парамедицинские аспекты (контракт, тренер, агент, «собственный взгляд на мир», остеопаты/гомеопаты, старшие товарищи)

Кроме самых ярких случаев — стартовое консервативное лечение + психология + обучение

В случае неудачи: решение вопроса об операции

# Операция

---

Где: учреждение с полным набором специалистов и оборудования


У кого: врач с опытом подобных операций, знающий специфику спортивной деятельности

Тип вмешательства: шов или резекция?

Объем: изолированно или заодно «хрящик» почистить...

Реабилитация: где? с кем? как?

Возвращение в общую группу: когда? *реальные ожидания*, вторичная профилактика, корректное поведение тренеров



# Наш выбор

---

## Шов мениска:

- ✓ молодые футболисты с «длинным» контрактом
- ✓ взрослые футболисты ротации с длинным контрактом
- ✓ футболисты, «думающие» о будущем

## Резекция мениска

- ✓ взрослые футболисты, играющие ключевую роль
- ✓ взрослые футболисты с коротким контрактом
- ✓ молодые футболисты со статусом «подвисший»





# Шов мениска

Долго  
Осторожно  
Хладнокровно

Длительность реабилитации

3 – 4 месяца: до общей группы

1 – 2 месяца: модификация нагрузки

6 – 12 месяцев: вторичная профилактика



# Этапы лечения

---

- ✓ Ранний послеоперационный период: костыли, ортез + POLICE + модификация диеты + миостимуляция: до 15 – 20 дней
- ✓ Стартовая ЛФК с соблюдением правил «до боли» и прогрессии: с 7–10 дня – сгибание до 90 градусов, полное разгибание (к 20 дню)
- ✓ Велосипед, эллипс, антигравитационная дорожка
- ✓ Спортспецифичная ЛФК в одной плоскости в зале (без скручиваний): до 60–70 дня
- ✓ Спортспецифичная ЛФК во всех плоскостях: до 80–90 дня
- ✓ Спортспецифичная работа на поле: с 90–100 дня

**Спасибо  
за  
ВНИМАНИЕ**



**FUTURE LAB**

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА  
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

