

# **МЕТОДИ НА КИНЕЗИТЕРАПИЯТА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТАВНИТЕ ДИСФУНКЦИИ СЛЕД НАВЯХВАНЕ НА ГЛЕЗЕННА СТАВА**

**Нина Михайлова, доктор  
Медицински университет - Плевен**

## **РЕЗЮМЕ**

Натоварването на глезена и ходилото при ежедневните и особено при спортните двигателни активности е значително и това, заедно със сложната му мултисегментарна структура, е предпоставка за често срещан травматизъм.

Настоящото проучване представя резултатите от приложението на разработената методика на кинезитерапията за преодоляване на ставни дисфункции при капсулолигаментарни увреди на глезена.

**Ключови думи:** кинезитерапия, ставни дисфункции, капсулолигаментарни увреди, глезен.

## **PHYSIOTHERAPEUTICAL METHODOLOGY FOR JOINT DISFUNCTIONS TREATMENT AFTER ANKLE DISTORSIONS**

**Nina Mihaylova, PhD  
Medical University - Pleven**

### **Abstract**

The leading of the ankle and the foot in daily and especially in sport activities is considerably and this, along with its complex multisegment structure, is prerequisite for common injuries. This research presents the results from the application of the developed methodic of kinezitherapy for overcoming of joint dysfunction in capsular ligamentary damage of the ankle.

**Key words:** kinezitherapy, joint dysfunctions, capsular ligamentary damage, ankle.

Глезенно-ходилният комплекс е една от най-натоварените области в мускулно-скелетната система на човека. Балансирането на тялото при двуопорен стоеж и локомоторни дейности изисква деликатно съчетаване на подвижност и стабилност. Лигаментите в глезенно-ходилния комплекс са основен стабилизиращ фактор и тяхната увреда изисква прецизно лечение и функционално възстановяване. Всяко патокинезиологично изменение се разпространява както проксимално, така и дистално, т.е. реализира се „ефектът на доминото“. По тази причина патокинезиологичните отклонения в глезенно-ходилната област са многообразни и непредсказуеми [10].

Според П. Баракова [1] възпаленията на Ахилесовото сухожилие могат да бъдат остри и хронични, те са свързани най-често с многократно повтарящи се сили на натоварване и пренапрежение на самото сухожилие, на задната част на калканеуса и ретрокалканеарната бурса. Срещат се често при активни млади