



Министерство спорта Российской Федерации



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
(27-28 мая 2015 г.)**

Москва, 2015

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛИЗАЦИОННОГО СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОНТРАКТУР МЯГКИХ ТКАНЕЙ И УКОРОЧЕНИЯ В ОБЛАСТИ КОЛЕННОГО КОМПЛЕКСА**

**Костов Р.В., к.м.н., главн.ассистент,**

**Михайлова Н.И., к.п.н., доц.;**

**Мегова Т.Н., ассистент**

*Кафедра физикальной медицины, реабилитации,  
эрготерапии и спорта Медицинского университета,  
Болгария, Плевен*

**Введение.** Формирование адаптивного укорочения мягких тканей суставной капсулы, мускул и сухожилий колена, вследствие обездвижения, умень-

шенной двигательной активности и неэффективной реабилитации, является серьезной предпосылкой для нарушения кинематики коленного комплекса (Л. Крайджикова, 2010 Б). После перенесенных травм, операций и других состояний требующих более длительного периода неподвижности или уменьшенной двигательной активности, мягкие ткани реагируют с адаптивным укорочением. Целью использования мускульного стретчинга является максимальное аналитическое воздействие на затронутые мягкие ткани (Л. Крайджикова 2000), без опасности для развития осложнений в результате передозировки и недостаточного мануального контроля.

В результате повреждений мягких тканей и иммобилизации развиваются характерные нарушения и дисбаланс как в контрактильных структурах, имеющих отношение к колену, так и в неконтрактильных. Для колена характерно развитие слабости и гипотрофии, локализованной в медиальной стабилизирующей системе и, соответственно, укорочение и гипертонус в латеральной.