

## АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ СУСТАВОВ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ

*Ташупулатова М.М., Каримова О.С.*

*Ташкентский государственный медицинский университет*

Ревматоидный артрит (РА) – хроническое аутоиммунное заболевание с развитием эрозивного артрита, снижением мышечной силы и ограничением функции верхних конечностей, что ухудшает качество жизни пациентов. Цель исследования – оценка эффективности комплекса лечебной физкультуры (ЛФК) для кистей и суставов верхних конечностей у больных РА.

**Материал и методы.** В исследование включены 40 женщин с РА (возраст 38–74 лет, средняя длительность заболевания 7,5 лет), получавших стандартную медикаментозную терапию. Программа ЛФК включала силовые упражнения с сопротивлением и упражнения на подвижность суставов кистей, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов. Занятия проводились под контролем специалиста в стационаре 2 недели (по 30 минут ежедневно) и продолжались дома 15 минут ежедневно в течение 3 месяцев с амбулаторным контролем. Оценка проводилась методом динамометрии, по визуально-аналоговой шкале (ВАШ) боли и индексу HAQ-DI, исходно, через 1 и 3 месяца.

**Результаты.** Через 1 месяц занятий отмечено достоверное снижение болевого синдрома ( $58 \rightarrow 35$  мм,  $p < 0,05$ ), увеличение силы сжатия правой ( $5,5 \rightarrow 7,0$  кгс) и левой кисти ( $5,0 \rightarrow 6,5$  кгс), а также

тенденция к улучшению функционального статуса. Через 3 месяца сохранялась положительная динамика: боль оставалась на низком уровне (39 мм), сила кистей увеличилась до 8,3 кгс (правая) и 6,8 кгс (левая), индекс HAQ-DI снизился до 0,875, отражая минимальные ограничения жизнедеятельности. Отмечена корреляция между уровнем боли, силой кистей и функциональным статусом.

**Выводы.** Комплекс ЛФК продемонстрировал высокую эффективность, безопасность и воспроизводимость, обеспечивая снижение болевого синдрома, восстановление силы кистей и улучшение функционального состояния больных РА. Программа целесообразна для включения в реабилитационные мероприятия как на стационарном этапе, так и в домашних условиях.