Физическая реабилитация является неотъемлемой частью медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, системой действий, направленных на восстановление или компенсацию физических способностей и интеллектуальных способностей, улучшение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека с помощью средств и методов физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

В Российской Федерации у более 12 миллионов людей официально зарегистрированы ревматические заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани, большинство из которых склонны к чрезмерной продолжительности и устойчивому прогрессу, особенно при поздней диагностике и неадекватном лечении.

Следует учитывать, что по данным Минздрава России за 2017 год около 6,5% пациентов с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями суставов становятся инвалидами, требующими замены суставов.

При написании работы нами была предложена рабочая гипотеза: мы предположили, что предложенная нами методика физической реабилитации позволит улучшить функцию тазобедренных суставов у пациентов после тотального эндопротезирования. Для подтверждения данной гипотезы мы провели эксперемент.

На первом этапе эксперимента была проанализирована научно-методическая литература, а также анамнестические данные 6 пациентов пожилого и старческого возраста, участвующих в исследовании. Все пациенты были до и после лечения были обследованы с использованием Международных тестов.

На основе изученной литературных источников мы пришли к заключению, что необходима максимально ранняя физическая реабилитация, а также для повышения эффективности комплексный подход. А также важно было научить пациентов правильному навыку ходьбы. Одним из важнейших факторов скорейшего выздоровления оперированного сустава, является физическая реабилитация, методики которой существенно изменились за последние года, что непосредственно коснулось ее сроков.

На втором этапе исследование было проведено с 22 апреля по 11 июня 2018 года на базе "Нижегородский областной реабилитационный центр для инвалидов" среди пациентов с тотальным эндопротезированием тазобедренных суставов пожилого и старческого возраста. В апреле 2018г были проведено исходное тестирование. Пациенты были проконсультированы с врачом ортопедом и специалистом ЛФК в стандартном объёме согласно правилам обследования центра.

Была разработана и внедрена комплексная методика физической реабилитации пациентов пожилого и старческого возраста после эндопротезирования тазобедренного сустава в следствии коксартроза на раннем послеоперационном этапе, которая включала в себя следующие средства, формы и методы: занятия утренней лечебной гимнасткой, лечебной гимнасткой (ОРУ, ДУ, СУ), изометрические упражнения, обучение присаживанию, правильной ходьбе, Степ-ап, Степ-даун упражнения, гимнастика Ниши, а также Мудры-йоги.

 В июне проведено промежуточное тестирование, в июне 2018 года проведено итоговое тестирование.

На третьем этапе проводилась статистическая обработка и анализ данных, полученных в ходе эксперимента, формулировались выводы и рекомендации.

На основе показателей эксперимента можно сделать вывод, что эффективность и доступность нашей комплексной методики физической реабилитации полностью доказаны. Показатели значительно и достоверно (при Р<0,05) увеличились анкетирования: физическое и психологическое благополучие увеличелось на 7 баллов; самовосприятие увеличилось на 2 балла; микросоциальная поддержка возрасла на 0,54балла; социальное благополучие на 5 баллов и теста ВАШ на 5,33балла в процессе реабилитации, что говорит о полном восстановлении функций оперированного сустава, а прогрессирующие результаты двигательных тестов ТЕСТ НАКЛОНА на 11,42 см и ТЕСТ «ВСТАТЬ И ПРОЙТИСЬ НА ВРЕМЯ» на 14,33 секунд, в свою очередь говорят о восстановлении физических качеств, необходимых пациенту в повседневной жизни.