

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Кам'янець-Подільський національний університет Імені Івана Огієнка  
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)  
Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain Saint-Luc), Belgium  
Strasbourg University (Université de Strasbourg), France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ  
ТЕХНОЛОГІЇ:  
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

*23 листопада 2021 року*

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES:  
REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

November 23, 2021

Полтава 2021

«Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України». 2016. – С. 272-275.

3. Шаповалова І. Іпотерапія як засіб впливу на координаційні здібності дітей з розладами спектру аутизму / Шаповалова І. // Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2020 – С. 11-117.

4. Karen P. DePauw. Horseback Riding for Individuals With Dis abilities: Programs, Philosophy, and Research. URL <https://pdfs.semanticscholar.org/5f45/62587bf2ec9bc407d311e9ed42db5d547565.pdf> (application date: March 18, 2019).

Бондаренко А.В., студентка 4 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт»  
Гордієнко О. В., заступник декана факультету фізичної культури та спорту  
*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ЛФК ПРИ СКОЛІОЗІ**

*Лікувальна фізична культура* – це комплекс вправ для реабілітації людей при різних захворюваннях, а також метод профілактики даних захворювань.

Лікувальна фізична культура створює загальноностимулюючу дію на весь організм людини, покращує його обмінні процеси та трофіку всіх м'язів. Допомагає при корекції патологічних процесів. Завжди використовується при лікуванні сколіозу та впливає на поліпшення трофіки м'язів хребетного стовпа, зростання силової витривалості дозволяє виробити достатньо потужний м'язовий корсет, який буде утримувати хребетний стовп.

*Сколіоз* – це захворювання опорно-рухового апарата, що характеризується викривленням хребта у фронтальній площині з розворотом хребців навколо своєї вертикальної осі.

Сколіоз може починатися в будь-якому віці. Найчастіше він зустрічається в період швидкого зростання – у віці від 6 до 24 місяців, 5 – 8 років, 11 – 14 років життя.

Комплекс засобів ЛФК, що застосовується при консервативному лікуванні сколіозу включає:

- лікувальну гімнастику;
- вправи у воді;
- масаж;
- корекцію постави;
- елементи спорту.

Існує чотири ступені патології, які характеризуються різним кутом відхилення хребетного стовпа від правильного становища:

1-й ступінь – до 10°;

- 2-й ступінь – до 30°;
- 3-й ступінь – до 60°;
- 4-й ступінь – понад 60°.

Тому методика ЛФК визначається ступенем сколіозу: при сколіозі I, III, IV ступеня, вона спрямована на підвищення стійкості хребта, а при сколіозі II ступеня – також і на корекцію деформації.

Заняття ЛФК потрібно проводити з дотриманням таких правил:

- перед заняттям необхідно провести розминку для розігріву м'язів;
- вправи виконуються у повільному темпі, без різких рухів та стрибків;
- не можна займатися силовою гімнастикою з використанням гантелей або штанги;
- не рекомендується виконувати обертальні рухи та вправи на витягування хребта, використовуючи вис на перекладині. Витягування можна проводити тільки в стані, коли хребет має під собою опору, наприклад, лежачи;
- рекомендується чергувати вправи різних частин тіла: плечовий пояс – ноги.

Наразі сколіоз є дуже поширеним захворюванням серед населення. При цьому захворюванні ЛФК можна використовувати не тільки як засіб для лікування, а й як засіб для профілактики даного захворювання. Адже краще попередити його, ніж потім лікувати.

*Приклад вправ для лікування сколіозу:*

1. В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах. Підведення таза, прогинаючись в грудному відділі хребта (3–4 рази).
2. В.П. – лежачи на животі. Підведення тулуба, прагнучи прогнути грудний відділ хребта – вдих, опускання – видих (4 рази).
3. В.П. – стоячи на четвереньках. Одночасне витягування правої ноги і лівої руки – вдих, повернення у в.п. – видих; те саме іншою ногою і рукою (4–6 рухів).
4. В.П. – стоячи на четвереньках. Згинання рук в ліктьових суглобах доторкання грудної клітини підлоги. Дихання довільне (3–4 рази).

Отже, ЛФК є дуже ефективним при лікуванні сколіозу. Адже допомагає поліпшити трофіку м'язів хребетного стовпа, що дозволяє зробити потужний м'язовий корсет для утримання хребта. Методика ЛФК та вправи підбираються індивідуально для кожного пацієнта, на це впливає ступінь сколіозу, їх усього чотири. Через те, що на сьогодні сколіоз є поширеним захворюванням, ЛФК потрібно використовувати не тільки як метод лікування, а й як метод профілактики для попередження захворювання.

#### *Література*

1. Бондаренко Д.О. ЛФК при сколіозі : Тридцять восьма всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція. URL: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/69-tridtsyat-vosma-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/915-lfk-pri-skoliozi>
2. ЛФК при сколіозе. URL: <https://www.umj.com.ua/article/116927/lfk-pri-skolioze>

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

Kevin Wendo THE EFFECTIVENESS OF REHABILITATION MEASURES IN CHILDREN AFTER CARDIAC SURGERY.....	4
Sibille Lejeune THE USE OF SMART-TOOLS IN THE DIAGNOSIS AND TRAINING OF HIGHER NERVOUS ACTIVITY.....	6
Атаманчук Н.М. ВИКОРИСТАННЯ ГУДЗИКО-ТЕХНІКИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	8
Бабич Н.Л., Дубінін С.І. ІПОТЕРАПІЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ НАСЛІДКАМИ ДЦП...	10
Бондаренко А.В., Гордієнко О.В. ЛФК ПРИ СКОЛІОЗІ.....	12
Бондаренко А. В., Клеценко Л.В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ГОСТРОМУ ПОРУШЕННІ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ ЗА ГЕМОРАГІЧНИМ ТИПОМ.....	14
Ващенко А.М., Траверсе Г.М. СУЧАСНІ МЕТОДИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ДЦП.....	16
Вібла В. Г., Клеценко Л.В. ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ОЖИРІННІ.....	18
Вітомський В.В., Аль-Хавамдех Х.М., Вітомська М.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕСПІРАТОРНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ КАРДІОХІРУРГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ..	19
Галянт Д. В. ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПРИ ОСТЕОМІЄЛІТІ.....	21
Грущенко А.Д., Гордієнко О.В. ЛФК ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ.....	23