

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

Грущенко А.Д., 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 ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ

Цукровий діабет – це захворювання, основною ознакою якого є стійке підвищення рівня цукру в крові. Це одне з найбільш поширених захворювань, пов'язане з порушенням вуглеводного обміну через недостатність вироблення інсуліну підшлунковою залозою.

Розвитку цукрового діабету сприяють порушення центральної нервової регуляції (часто після психічних травм), розладах харчування, зайве вживання вуглеводів, інфекційні хвороби, спадкове нахил та інші фактори. Причинами захворювання можуть бути пухлини, запалення і склеротичні зміни підшлункової залози.

Ефективним засобом при цукровому діабеті є фізична реабілітація, яка діє не лише симптоматично, а й може бути спрямована на окремі ланки патогенезу. Під впливом дозованого фізичного навантаження у хворих зменшується гіперглікемія і глюкозурія, підсилюється дія інсуліну.

Завдання ЛФК при цукровому діабеті:

- покращення функцій ЦНС та нейроендокринної регуляції обміну речовин;

- стимуляція тканинного обміну, утилізація цукру в організмі під час м'язової діяльності, зниження гіперглікемії та компенсація інсулінової недостатності;

- поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та травної систем;

- попередження або зменшення проявів супутніх захворювань, підвищення опірності організму;

- відновлення і підтримання загальної працездатності хворого.

Протипоказана ЛФК при гіперглікемії в межах 16,6 ммоль/л. (300 мг%) і вище, ознаках прекоматозного стану.

У хворих з надмірною вагою під впливом фізичних вправ нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення. При легкій формі цукрового діабету у заняттях лікувальною фізичною культурою використовуються вправи для всіх м'язових груп. Рухи виконуються з великою амплітудою, у повільному і середньому темпі, а для дрібних м'язових груп – у швидкому. Тривалість заняття – 30-45 хв. Крім лікувальної гімнастики необхідно використовувати дозовану ходьбу, поступово збільшуючи відстань з 5 до 10-12 км, спортивні вправи (ходьбу на лижах, катання на ковзанах, плавання, веслування, біг), ігри (волейбол, бадмінтон, теніс) при строгому контролі лікарів в процесі занять.

При діабеті середньої тяжкості заняття лікувальною фізичною культурою і регламентація рухового режиму сприяють стабілізації дозування лікарських препаратів. Застосовуються вправи помірної і малої інтенсивності для всіх м'язових груп. Тривалість заняття 25-30 хв. Крім лікувальної гімнастики слід широко застосовувати дозовану ходьбу на 2-7 км.

При важкій формі захворювання загальне навантаження на організм невелике або помірне. Широко використовуються вправи для дрібних і середніх м'язових груп. Вправи для великих груп м'язів включаються поступово і обережно по мірі адаптації організму до навантаження. При дозуванні навантаження необхідно враховувати, що тривало виконувани в повільному темпі фізичні вправи знижують вміст цукру в крові, оскільки при цукровому діабеті витрачається не тільки глікоген м'язів, але і цукор крові.

Вважається, що при лікуванні діабету дуже важливий фактор – регулярність занять із використанням фізичних навантажень, тому що більш ніж 2-денна перерва в тренуваннях приводить до зниження підвищеної чутливості м'язових клітин до інсуліну, досягнутої попередніми тренуваннями.

Приклади лікувальних вправ:

1. Ходьба з високим підніманням стегна (2 хвилини).
2. Ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Колові рухи головою вправо і вліво.
3. Ноги разом, руки вздовж тулуба. Підняти руки вгору, ногу відставити назад на носок (почергово праву і ліву), прогнутися – вдих, повернутися в вихідне положення – видих.
4. Сидячи на стільці, відкинувшись на спинку. Енергійно втягувати живіт, потім розслабляти. Дихання повільне.

Отже, у хворих з надмірною вагою під впливом фізичних вправ нормалізується жировий обмін. Лікувальна роль фізичних вправ полягає також в позитивному впливі їх на всі органи і системи, які страждають при діабеті, і в підвищенні опірності організму несприятливим факторам. При легкій формі цукрового діабету лікувальна фізична культура сприяє нормалізації обміну за рахунок підвищення глікогеноутворювальної функції м'язів і при поєднанні з дієтою дає можливість відмовитися від застосування лікарських препаратів.

Література

1. Аметов А. С. Цукровий діабет: причини і ознаки / А. С. Аметов, Г.С. Зефірова // *Твоє здоров'я*. – 1990. – 133 с.
2. Магльована Г. П. Основи фізичної реабілітації / Магльована Г. П. – Львів : [Ліга-Прес], 2006. – 147 с.

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