

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

збірник наукових праць
III науково-практичної
internet-конференції
з міжнародною участю

*присвячено пам'яті
професора
О. В. Пешкової*

**21-22
КВІТНЯ
2022
ХАРКІВ**

**ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ПРИ УШКОДЖЕННЯХ
МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

**PHYSICAL THERAPY, OCCUPATIONAL THERAPY FOR INJURIES OF THE
INTERVERTEBRAL DISCS OF THE LUMBAR SPINE**

*Дудник Д.Р., Горошко В.І.
Dudnyk D.R., Horoshko V.I.*

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
м.Полтава, Україна*

Анотація. У статті досліджено ефективність застосування експериментальної програми фізичної терапії пацієнтів, з ушкодженнями міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта. Подано головні завдання а саме: з'ясувати значення засобів фізичної терапії, у відновленні хворих на грижі міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта; обґрунтувати і розробити програму фізичної терапії з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів, хворих на грижі міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта та експериментально перевірити ефективність впливу програми фізичної терапії для пацієнтів, хворих на грижі міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта. У статті звернена особлива увага на спеціально адаптовану програму тренувань у тренажерному залі, для людей з протрузіями та грижами міжхребцевих дисків.

Ключові слова: фізична терапія, міжхребцевий диск, грижа, програма, поперековий відділ хребта.

Abstract. The article investigates the effectiveness of the experimental program of physical therapy of patients with damage to the intervertebral discs of the lumbar spine. The main tasks are given, namely: to find out the importance of physical therapy in the recovery of patients with herniated discs of the lumbar spine; substantiate and develop a program of physical therapy taking into account the individual characteristics of patients with lumbar intervertebral disc herniation and experimentally test the effectiveness of the physical therapy program for patients with lumbar intervertebral disc herniation. The article pays special attention to the specially adapted training program in the gym for people with protrusions and intervertebral disc herniations.

Key words: physical therapy, intervertebral disc, hernia, program, lumbar spine.

Актуальність теми. Тема є досить актуальною у наш час, адже у зв'язку з придбанням вертикального положення у людини нижньопоперековий відділ хребта піддається значним перенавантаженням. Тому починаючи з 3-го десятиліття життя, відбувається зношування хребетних сегментів. Деформації тканин хребетного рухового сегмента, що виникають під впливом статодинамічних

навантажень, є причиною постійного подразнення його рецепторів, особливо больових. Ці деформації призводять до уражень хребта, серед яких найбільш часто зустрічається остеохондроз, ускладненням якого є грижі міжхребцевих дисків [2].

Без проведення спеціальних лікувально – профілактичних заходів захворювання буде прогресувати. Медикаментозне лікування частіше не

викликає необхідного позитивного ефекту і разом з цим нерідко викликає побічні реакції. Тому основне лікування припадає на немедикаментозні методи лікування такі, як лікувальна фізична культура, масаж та інше [1].

Об'єкт дослідження – особливості проведення фізичної терапії при грижах міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта.

Предмет дослідження – програма фізичної терапії пацієнтів, хворих на грижі міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта.

Мета дослідження – розробити програму фізичної терапії для пацієнтів, хворих на грижі міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта, та перевірити її ефективність.

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження було використано наступні **методи дослідження: теоретичні** – аналіз, синтез, узагальнення наукових даних, щодо причин виникнення гриж міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта; систематизація даних наукової літератури, щодо особливостей і принципів проведення фізичної терапії пацієнтів, з грижею міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта; **інструментальні** – медичний анамнез хворих, МРТ дослідження, тест на гнучкість хребта; **метод математичної статистики** - критерій t – Стьюдента.

В основі складання програми фізичної терапії при грижах міжхребцевих дисків, покладені наступні цілі:

- усунення больового синдрому і позбавлення від неврологічних проявів;
- стабілізація стану пацієнта;
- усунення обмежень у самообслуговуванні;
- відновлення біомеханіки і рухливості хребта, а також функцій опорно-рухової системи;
- поліпшення м'язового тону.

Враховуючи всю аналізовану літературу прийшли висновку, що

програма реабілітаційних заходів буде включати:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- фізкультурна пауза в процесі праці;
- плавання;
- витяжіння хребта;
- знеболюючі заняття ЛФК;
- індивідуально адаптовані заняття в тренажерному залі на всі групи м'язів.

Індивідуально адаптовані заняття в тренажерному залі на всі групи м'язів, даний пункт займає місце в нашій програмі адже завдання, як реабілітолога полягає не лише у виключенні всіх небезпечних факторів, що впливають на стан міжхребцевих дисків, а й якісне адаптування до звичного життя, невід'ємною частиною якого має бути розвиток фізичних якостей [3].

Правильно підібрані фізичні навантаження допомагають зміцнити м'язовий корсет, підтримувати хребет в анатомічно правильному положенні, позбутися від м'язових спазмів, поліпшити кровообіг і зменшити болі в спині.

Всі вправи рекомендують виконувати у вихідних положеннях, що розвантажують хребет — лежачи на спині, животі, боці і в упорі стоячи на колінах. Разом з цим обов'язково включають вправи на розслаблення м'язів тулуба і кінцівок, витягання хребта по його осі, що сприяє збільшенню міжхребцевих проміжків і діаметру міжхребцевих отворів, зменшенню компресії на нервові корінці та оточуючі судини [4].

При правильному підході ми змогли скласти повноцінний тренувальний комплекс:

1. Тяга нижнього блоку до поясу.
2. Тяга верхнього блоку до грудей або за голову.
3. Підтягування на турніку або тренажері "гравітон".
4. Вправа гиперекстензия на "цапа" або "римському стільці".

5. Зворотня гіперекстензія на підлозі або на турніку.
6. Тяга гантелі однією рукою.
7. Тяга на спину нижнього блоку.
8. Жим лежачи і жим ногами (при невеликій грижі).
9. Вправи на біцепс і трицепс сидячи.

Дослідження ефективності експериментальної програми фізичної терапії здійснювалося шляхом її практичного впровадження.

Контроль ефективності запропонованої програми здійснювався шляхом спостереження і проведення повторної діагностики інструментальними методами дослідження (тест гнучкості хребта), та спираючись в першу чергу на самопочуття хворих. Головним показником ефективності є поставлена оцінка тесту гнучкості хребта обох груп до та після фізичної терапії, із визначенням статистичної достовірності за t-критерієм Стьюдента.

У експерименті брало участь 26 пацієнтів основна та контрольна групи і за даними дослідження, спостерігається статичне достовірне зниження показників основної групи. До експерименту пацієнти основної та контрольної групи мали низький рівень гнучкості хребта. Після впровадження програми фізичної терапії, результати основної групи значно покращились, на відмінну від контрольної, яка використовувала лише заняття з ЛФК, у контрольній групі спостерігаються позитивні зміни, однак, вони виявилися статистично недостовірними.

Висновок. Таким чином, спираючись на результати нашого дослідження, ми дійшли висновку, що впровадження розробленої нами програми фізичної терапії для пацієнтів,

хворих на міжхребцеві грижі поперекового відділу хребта дає значні позитивні результати, що спостерігається в основній групі, на відміну від контрольної групи. Встановлено, що засоби і методи, застосовані в авторській програмі з фізичної терапії для пацієнтів, хворих на грижі міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта достовірно вплинули на покращення гнучкості та рухливості хребтового стовпа, за рахунок зміцнення м'язового корсету.

Список літератури.

1. Герасимов А. Порівняльний аналіз декомпресійних способів кінезитерапії поперекового відділу хребта та дихальних вправ Цигун в аспекті лікування больового синдрому //Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. – 2021. – №. 2. – С. 98-105.
2. Жарова І., Чечер Н. Фізична терапія осіб зрілого віку з дискогенною патологією поперекового відділу хребта з використанням технічних засобів //Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. – 2020. – №. 2. – С. 78-81.
3. Ксензов Т.А. и др. Критерії відбору хворих із грижами міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта, ускладнених стенозом хребтового каналу //Запорожский медицинский журнал. – 2021. – Т. 23. – №. 6. – С. 828-833.
4. Устименко А.М. Перспективи застосування клітинних технологій в лікуванні гриж міжхребцевого диска //Клітинна та органна трансплантологія. – 2015. – №. 3, № 2. – С. 196-201.
5. Хижняк М.В., Чувашова О.Ю., Новакович К.С. Особливості інструментальної діагностики рецидивів гриж міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта в різні періоди спостереження //Клінічна хірургія. – 2013. – №. 8. – С. 69-71.

Information about the Authors/Відомості про авторів

1. **Дудник Дар'я Романівна**, бакалавр 3 курсу спеціальність «Фізична терапія, ерготерапія» Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Dudnyk Darya Romanivna, 3rd year bachelor's degree in Physical Therapy, Occupational Therapy National University "Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk", Poltava, Ukraine.

ORCID: 0000-0002-9821-6621

e-mail: dasha.dudnik9012001@gmail.com

2. **Горошко Вікторія Іванівна**, доцент, к.мед.н., зав. кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Viktoriia Horoshko, Faculty of Physical Culture and Sports, National University Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic, Poltava, Ukraine.

ORCID 0000-0002-5244-5648,

e-mail: talgardat@gmail.com