

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»
Vrije Universiteit, Belgium
Strasbourg University, France

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

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

24 листопада 2022 року

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

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

November 24, 2022

Полтава 2022

Література

1. Cantero-Téllez R, Naughton N, Algar L, Valdes K. Outcome measurement of hand function following mirror therapy for stroke rehabilitation: A systematic review. *J Hand Ther* 2019;32:277–291.e1.
2. Tormos JM, Medina J, Gómez EJ. Objective motor assessment for personalized rehabilitation of upper extremity in brain injury patients. *NeuroRehabilitation* 2018; 42(4):429-39.
3. Ward NS, Brander F, Kelly K. Intensive upper limb neurorehabilitation in chronic stroke: outcomes from the Queen Square programme. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2019;90(5):498-506.

Шепель А.І., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В.І., к.мед н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

КОРЕКЦІЯ СКОЛІОЗУ І-ІІ СТУПЕНЯ У ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ

Згідно сучасних досліджень, на даний час в Україні близько 90 % дітей шкільного віку мають різні порушення постави, у 20 % з них діагностується сколіоз [3]. Уже у дошкільному віці масовий характер носять такі патологічні стани як слабкість м'язів спини, сутулість, крилоподібні лопатки та ін. Ця проблема (сколіоз) зберігається у підлітковому та юнацькому віці і створює підґрунтя виникнення порушення постави у дорослому віці.

Сколіоз є небезпечною хворобою, оскільки порушення постави, особливо з боку «основної опори» людського організму, має тяжкі наслідки, що значно погіршує якість життя і, як наслідок, призводить до зменшення тривалості життя. У дітей і підлітків часто розвивається сколіотична хвороба, яка потребує комплексного ортопедичного лікування, оскільки у нелікованих хворих або при пізній діагностиці настає тяжка інвалідність[1].

Причиною цього захворювання за думкою більшості фахівців є саме зниження загальної рухової активності, яке пов'язане із перевантаженням підлітків навчальною діяльністю, а також недостатньому використанні в практиці фізичного виховання інструментальних методів контролю за рівнем фізичного розвитку дітей[6].

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – дослідити сучасні засоби та методи лікувальної гімнастики (ЛГ) при лікуванні сколіозу, та їх вплив на відновлення організму.

Завдання дослідження: 1. Встановити чи являється ЛГ основним засобом консервативного лікування сколіозу. 2. Вияснити дію фізичних вправ на хребет та м'язи. 3. Вияснити та довести, що запропоновані методи вирішують проблему односпрямованого впливу.

Результати дослідження.

Важливе значення в лікуванні сколіозу має ЛГ. Через те, що функціональний стан м'язової системи впливає на формування і розвиток кістково-зв'язкового апарату хребта. Достатня фізична активність надає загальнозміцнюючу дію на організм, покращуючи обмін речовин, живлення м'язів спини і хребта. Таким чином, створюються умови, за яких уповільнюється прогресування захворювання та з'являється необхідність для корекції. Розвиток м'язів спини сприяє формуванню м'язового корсета, який необхідний для підтримки хребта і утримання його в максимально прямому стані. При неможливості повної корекції ЛГ забезпечується компенсаторний механізм для запобігання прогресування захворювання[2].

Підхід ЛГ до кожного конкретного випадку залежить від клінічних особливостей захворювання, ступеня сколіозу та цілей загального лікування. Лікування сколіозу I-II стадії за допомогою ЛГ займає тривалий час, не менше 6-8 місяців. При цьому 3 рази на тиждень проводяться заняття в фізіотерапевтичному кабінеті, і щодня – самостійні заняття вдома. До програми фізичної реабілітації дітей зі сколіозом належать класичні вправи для укріплення м'язового корсету та нові засоби, з використанням сучасно обладнаного реабілітаційного кабінету. Всі запропоновані методики вирішують проблему односпрямованого впливу на корекцію хребта, але кожна методика має свій специфічний ефект. Вправи на великих надувних м'ячах, насамперед, покращують координацію, рівновагу і моторику, а також зміцнюють «м'язові колготки»[4]. Використання еластичних м'ячів покращує амортизаційну функцію хребта, виявляє більший вплив на його корекцію, сприяє нормальному формуванню його фізіологічних вигинів, але уникає збільшення гнучкості хребта. Ігрова форма занять, яскраве фарбування та незвичайний розмір м'ячів позитивно впливають на мотивацію до занять[2].

У комплекс ЛГ при сколіозі входять вправи для м'язів спини і преса, які зазвичай виконуються в положенні лежачи. Такий стан сприяє не тільки створенню м'язового корсету, але й закріпленню максимальної корекції, яка відзначається в цій позі. Розвиток поперекових і сідничних м'язів сприяє саме для повернення тіла в нормальне положення. Існує два види вправ, спрямованих на усунення наявних порушень: симетричні та асиметричні.

Загальнорозвиваючі вправи при сколіозі включають рухи для рівноваги і координації, м'язів грудей та інших м'язів. Виконуються з різних вихідних положень з поступово зростаючими навантаженнями[5].

Обов'язково необхідно включати в комплекс ЛГ дихальні вправи, статичні і динамічні. Вони сприяють нормалізації порушеної в результаті сколіозу функції органів дихання.

Велике значення надається вихованню і закріпленню навички правильної постави. Хворому демонструють, якою має бути постава. Закріплюються отримані під час занять навички за допомогою само- і взаємоконтролю[3].

Також потрібно розуміти, що для досягнення дійсно хороших результатів, які можна зберегти на довгі роки, тільки ЛГ буде не достатньо. Потрібне більш глибоке пропрацювання зі спазмованими та атрофованими м'язами спини на

сеансах остеопатії, зняття напруги та надання тону на сеансах масажу, закріплення ефекту на фізіотерапевтичних процедурах. Усе це створює комплексний підхід до корекції постави та лікування опорно-рухового апарату, який гарантує позитивний результат лікування.

Висновки. 1. У результаті дослідження встановлено, що лікувальна гімнастика є одним із основних засобів консервативного лікування сколіозу. 2. Фізичні вправи надають стабілізуючу дію на хребет, зміцнюють м'язи тулуба, дозволяють досягти ефекту виправлення деформації, поліпшення постави, функції зовнішнього дихання, що має загальнозміцнюючу дію. 3. Всі запропоновані методики вирішують проблему односпрямованого впливу на корекцію хребта, але кожна методика має свій специфічний ефект, а також потрібний комплексний підхід до лікування.

Література

1. Олексюк, О. Л. and Яворська, Т. Є. (2014) Лікувальна гімнастика при сколіозі. Студенська спортивна наука – 2014. pp. 107-109.
2. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації / Л. Войчишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 35-39.
3. Медсестринство –2016 р Тимошенко Н. В. Оцінка функціонального стану організму студентів-медиків Конотопського медичного училища зі сколіозом І-ІІ ступенів під час занять лікувальною фізичною культурою та проведення масажу/ Н. В. Тимошенко (стр.62-64).
4. Грейда Н. Б. Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації / Н. Б. Грейда, О. С. Грицай, В. У. Кренделєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 119-123.
5. Пешкова О. В. Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній поставі / О. В. Пешкова, О. М. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 2. – С. 84-88.
6. Корекція порушень постави у дітей і підлітків у процесі фізичного виховання, Демидович І. С., ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.пед.н., доцент Сірман О. В. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне). –2019. – С. 48-52.