

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

Халітов А.Т., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Клеценко Л.В., к.пед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

КЛІНІЧНИЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ПРИ ОЖИРІННІ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 60% людей, що страждають ожирінням, доживають до 60 років, лише 30% до 70 років, а 10% навряд чи можуть прожити ще 10 років. ВООЗ вже вивчає ожиріння як епідемію, яка досить динамічно поширюється по всьому світу.

Проблема ожиріння полягає в тому, що кількість людей із зайвою вагою постійно збільшується. Це зростання становить 10% від їх попереднього обсягу кожні 10 років. За оцінками, якщо ця тенденція триватиме, то до середини наступного століття все населення економічно розвинених країн буде страждати ожирінням. Профілактика, лікування та реабілітація хворих на ожиріння є важливою метою охорони здоров'я, реальною мірою запобігання ряду захворювань, насамперед серцево-судинних [1].

При правильному комплексному лікуванні, включаючи фізичні вправи та раціональне харчування, всі прояви ожиріння зникають, особливо в первинній формі [2].

Рухова активність відіграє важливу роль у профілактиці та лікуванні ожиріння. Кожен повинен вибрати для себе прийнятний тип вправ. Фізичні навантаження строго індивідуальні. Надмірні навантаження шкідливі, а недостатнє навантаження марно. Тому необхідно дозувати кількість навантаження, враховуючи вік, стан здоров'я, фізичну форму. Основний період призначений для вирішення всіх інших проблем лікування та одужання. Крім ЛГ пацієнтам рекомендується дозована ходьба та пробіжки, заняття спортом, активне використання тренажерів. Надалі фізичні вправи спрямовані на підтримку досягнутих результатів реабілітації, біг, веслування, плавання, їзда на велосипеді, взимку – катання на лижах. Одним з важливих факторів профілактики та лікування ожиріння є правильне дихання: щоб жири звільнили свою енергію, вони повинні окислюватися [3].

Необхідною умовою успішного лікування хворих на ожиріння є правильний режим фізичних навантажень. Метод ЛФК є патогенетично визначеним і, отже, важливим інструментом у лікуванні ожиріння [4].

Отже, ожиріння, що є проблемою цивілізації, спричиняє функціональні порушення систем організму, сприяє виникненню багатьох клінічних ускладнень, які негативно впливають на стан здоров'я і тривалість життя. Воно призводить до розвитку діабету, артеріальної гіпертонії, атеросклерозу, дегенеративних захворювань серця, деяких захворювань печінки і нирок, легенів, шкіри, кістково-суглобової системи, жовчнокам'яної хвороби, подагри. Однією з основних причин виникнення ожиріння поряд з порушенням режиму харчування є зниження фізичної активності людини, тому проведення

реабілітації з використанням фізичних вправ при даному захворюванні є дуже важливим моментом в лікуванні даного захворювання. В цілому при фізичній реабілітації доцільне використання фізичного навантаження середньої інтенсивності, що сприяє посиленій витраті вуглеводів і активізації енергетичного забезпечення за рахунок розщеплення жирів.

Література

1. Боярський Г.Ф., Боярська О.Я. Ожиріння: запобігання и лікування. – Київ. –2003. 74 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
3. Лечебная физическая культура: справочник/ В.А. Епифанов [и др.]; под ред.В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2007. – 528 с.
4. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2002. – 240 с.

Шевець В.П., викладач
Атаман Ю.О., д.мед.н., професор
Берлет А.С., студентка
Сумський державний університет

СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ СКОЛІОЗУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

На сьогоднішній день тема хвороб опорно-рухового апарату є надзвичайно актуальною, так як реалії, в яких ми живемо дають про себе знати: малорухливий спосіб життя, робота за комп'ютером, переїдання тощо. Особливо від цього страждають діти. Вже з пелюшок батьки дають їм телефон, аби дитина перестала заважати, вмикають телевізор, щоб заспокоїти її; в шкільному віці багато хто вже має особистий ноутбук і активно їм користується, переходячи рамки дозволеного. Неправильне сидіння за партою, неправильна постава при ходьбі, багаточасове використання телефону – все це є причинами виникнення сколіозу.

Останнім часом серед молоді почастишали випадки сколіозу з невідомими причинами. Це так званий ідіопатичний сколіоз. Відбувається у підлітковому віці, в період швидкого росту організму. А дівчата страждають ідіопатичним сколіозом в кілька разів частіше, ніж хлопчики. Це пов'язано з відносно слабкими м'язи спини у жіночої статі, яка не здатна зафіксувати хребет у повний м'язовий каркас. Важливу роль у розвитку ідіопатичного сколіозу відіграє незбалансоване харчування з низькими солями кальцію, а також тяга до газованих напоїв. Відомо, що вуглекислий газ у бульбашках і ортофосфорна кислота у складі синтетичних включень сприяють вилугування солей кальцію з організму. Сколіоз – це захворювання опорно-рухового апарату, при якому у фронтальній площині можна спостерігати S, Z або C-подібне викривлення хребта. При цьому захворюванні страждає весь організм, починаючи від