

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ВИРАЗКОВІЙ ХВОРОБІ ШЛУНКУ ТА ДВАНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ

Левков А.А., Петренко В.А.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія

Кондратюка», м.Полтава, Україна

[levkov.anatolij03@gmail.com](mailto:levkov.anatolij03@gmail.com)

**Вступ.** Виразкова хвороба – хронічне рецидивне захворювання, що протікає з чергуванням періодів загострення та ремісії, основною морфологічною ознакою якого є утворення дефекту в стінці шлунка та/або дванадцятипалої кишки.

**Мета.** Довести важливість реабілітаційних заходів при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки.

**Матеріали та методи.** Одним із найактуальніших завдань гастроентерології, поряд із своєчасною діагностикою та вдосконаленням методів традиційного лікування, є повноцінна реабілітація хворих із патологією органів травлення на різних етапах (клінічному, санаторному, адаптаційному), з використанням комплексу заходів: лікувально-охоронний режим, дієтохарчування, фармакотерапія та масаж, фізіотерапевтичні процедури та санаторно-курортне лікування.

У середньому в західних країнах поширеність цієї патології становить від 6 до 15%. В Україні частка виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки сягає 13,3% випадків захворювань шлунково-кишкового тракту. Виразкова хвороба із локалізацією в дванадцятипалої кишки трапляється в 4 рази частіше, ніж у шлунку. Факторами ризику виразкової хвороби є: наявність інфекції *H. pylori*; порушення режиму та характеру харчування (тривале вживання грубої їжі, тривалі перерви між прийомами їжі); шкідливі звички (куріння, зловживання алкоголем); нервово-психічний (стресовий) чинник; підвищення секреції шлункового соку та зниження активності захисних факторів слизової оболонки; обтяжена спадковість; прийом нестероїдних протизапальних препаратів, кортикостероїдів тощо.

**Результати.** Лікувальна фізкультура впливає на всі групи м'язів, а при м'язовій роботі утворюється багато речовин — носіїв енергії, які необхідні клітинам нашого організму, в тому числі для відновлення пошкоджених клітин. При фізичному навантаженні збільшується швидкість течії крові по судинах, тому органи отримують більше кисню і поживних речовин і покращується їхня робота. Вплив лікувальної фізкультури здатний зменшити запалення, стимулювати відновлення клітин шлунка.

Існує фізіологічна залежність функціональної активності шлунка від того, як і в якій кількості працюють м'язи. Терапевтичні вправи призначаються хворим в стадії ремісії, а також при стихаючому загостренні. При ускладненому перебігу і в період загострення заняття фізичною культурою припиняються. Комплекс занять включає в себе ранкову і гігієнічну гімнастику, дозовану ходьбу. Відмінних результатів можна досягти, поєднуючи вправи з елементами гідротерапії і масажу. Терапевтичні вправи при виразковій хворобі шлунка включають лікувальну гімнастику, яка проводиться після зняття гострого болю. У даний період використовуються найпростіші вправи для рук і ніг, які чергуються з дихальними. При хронічному варіанті захворювання застосовують вправи зі збільшеним навантаженням на прес, просту і складну ходьбу, дихальні вправи. Зразковий комплекс лікувальної гімнастики включає в себе ряд вправ. За допомогою лікувальних вправ, виконуваних у помірному темпі або в темпі трохи вище середнього, досягається збільшення вироблення соляної кислоти і ферментів. Пульс під час заняття не повинен перевищувати 150 уд./хв. Вправи виконуються за 1,5-2 год до їди або через 1,5-2 год після. У комплекс вправ входять дихальні заняття, вправи для м'язів черевного преса. Починати заняття необхідно поступово, збільшуючи кількість вправ у міру поліпшення загального стану. У гострий період захворювань лікувальні вправи потрібно виконувати у вихідному положенні лежачи на спині, напівлежачи, сидячи. Необхідно уникати різких рухів. При зменшенні болю додаються вправи у вихідному положенні на боці, стоячи. Через 1,5-2 місяці можна займатися лежачи на животі. Ефективність лікувальної фізкультури багато в чому залежить від віри хворого в корисність цього методу та наполегливості.

**Висновок.** Дуже важливо займатися фізичними вправами систематично під керівництвом інструкторів, дотримуючи принципу поступового підвищення навантаження, переходу від простих до складніших вправ. Бажано здобути навички з лікувальної фізкультури використовувати і в домашніх умовах. Заняття терапевтичними вправами на відкритому повітрі дають змогу використовувати одночасно і дію інших лікувальних факторів (повітряні і сонячні ванни), а виконання фізичних вправ у воді полегшує навантаження і водночас посилює ефект.