

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,  
реабілітації і курортології»  
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest  
(Romania)  
CITY University of London (United Kingdom)  
Vilnius University (Lithuania)  
Vrije Universiteit (Belgium)  
Strasbourg University (France)**



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

**Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю**

*15 листопада 2023 року*

**Полтава 2023**

2. Matsumoto S. Evaluation of the Role of Balneotherapy in Rehabilitation Medicine. *J Nippon Med Sch.* 2018;85(4):196-203.
3. Batsialou I. Mogúcnosti balneoterapijskog lečenja subjektivnih simptoma lumbalnog sindroma [Balneotherapy in the treatment of subjective symptoms of lumbar syndrome]. *Med Pregl.* 2002 Nov-Dec;55(11-12):495-9
4. Dogan M, Sahin O, Elden H, Hayta E, Kaptanoglu E. Additional therapeutic effect of balneotherapy in low back pain. *South Med J.* 2011 Aug;104(8):574-8.
5. Morer C, Roques CF, Françon A, Forestier R, Maraver F. The role of mineral elements and other chemical compounds used in balneology: data from double-blind randomized clinical trials. *Int J Biometeorol.* 2017 Dec;61(12):2159-2173.
6. Huber D, Grafetstätter C, Proßegger J, Pichler C, Wöll E, Fischer M, Dürl M, Geiersperger K, Höcketstaller M, Frischhut S, Ritter M, Hartl A. Green exercise and mg-ca-SO<sub>4</sub> thermal balneotherapy for the treatment of non-specific chronic low back pain: a randomized controlled clinical trial. *BMC Musculoskelet Disord.* 2019 May 17;20(1):221. doi: 10.1186/s12891-019-2582-4.
7. Gáti T, Tefner IK, Kovács L, Hodosi K, Bender T. The effects of the calcium-magnesium-bicarbonate content in thermal mineral water on chronic low back pain: a randomized, controlled follow-up study. *Int J Biometeorol.* 2018 May;62(5):897-905. Epub 2018 Jan 10. Erratum in: *Int J Biometeorol.* 2018 Feb 20;: PMID: 29322254.
8. Bender T, Bálint G, Prohászka Z, Géher P, Tefner IK. Evidence-based hydro- and balneotherapy in Hungary--a systematic review and meta-analysis. *Int J Biometeorol.* 2014 Apr;58(3):311-23. doi: 10.1007/s00484-013-0667-6. Epub 2013 May 16..

Мамедов М.С., студент  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В.І., к.мед.н., доцент  
*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ ПРИ СИНДРОМІ ГРУШОПОДІБНОГО М'ЯЗА**

Синдром грушоподібного м'яза (ГПМ) – це стан, що супроводжує біль внизу спини та ніг, внутрішнім чуттям та паралізом, і зазвичай пов'язаний з ураженням спинного мозку або нервів. Масаж може бути ефективним методом лікування синдрому грушоподібного м'яза, але потребує особливих знань та навичок, щоб не завдавати шкоди. Один із головних факторів, які погіршують стан пацієнта з ГПМ, – це спазм грушоподібного м'яза, який може стискати нервові стовбури та викликати біль і дискомфорт. Масаж може допомогти розслабити м'язи та зменшити біль, але слід додати певні засоби, щоб уникнути будь-якої додаткової травми.

Одним із найбільш ефективних методів масажу при ГПМ є легкий струмінь на пошкоджений м'яз. Це означає, що масажист повнорухається долонею або

пальцями проти волокон м'яза, накладаючи легкий натиск. Ця техніка може допомогти зняти спазм і підвищити кровообіг. Іншою ефективною технікою масажу є пом'якшення м'язів перед глибоким масажем. Ця техніка сприяє зменшенню болю та розслабленню м'язів перед тим, як масажист буде залучатися глибоким масажем. Масажист може використовувати подушечки пальців і вільно крутити їх по колу, перед тим, як почати глибокий масаж.

Глибокий масаж може бути корисним для використання з ГПМ, після чого він зменшить спазми та посилить кровообіг. Проте слід бути дуже обережним при застосуванні цієї техніки, оскільки неправильне застосування може спричинити додаткові травми. Без масажу, пацієнтам з ГПМ можуть бути корисні інші методи лікування, такі як фізична терапія, акупунктура та йога. Перед застосуванням будь-якого методу лікування слід проконсультуватися з лікарем.

- Почніть з підготовки: Забезпечте комфортну позицію пацієнта, можливо з використанням подушок або рулонів для підтримки тіла. Пацієнт повинен бути розслабленим та зрушений, щоб йому було зручно і вільно дихати.

- Загальний основний масаж: Почніть масаж з основних технік, таких як розгладжування, розтягування, кругові рухи, розслаблення та легкі струминки. Ці техніки допоможуть підготувати м'язи до подальшого впливу.

- Зосередьтесь на грушоподібному м'язі: Грушоподібний м'яз може бути основним джерелом болю і обмеження руху в синдромі ГПМ. Зверніть особливу увагу на цей м'яз, використовуючи м'яку, непрямую техніку масажу. Спочатку робіть легкі коливні рухи, а потім поступово збільшуйте тиск.

- Використовуйте глибокі техніки: Після розслаблення поверхневих м'язів можна перейти до глибоких технік масажу, які включають засмоктування, компресію та точковий масаж. Ці техніки допоможуть поліпшити кровообіг, зняти напругу та зміцнити гнучкість м'язів.

- Працюйте на сусідніх м'язах: Оскільки синдром ГПМ може впливати на баланс м'язів в області тазу та стегон, працюйте на сусідніх м'язах, таких як сідничні та зовнішні м'язи стегна. Розслабляючи ці м'язи, можна поліпшити стан грушоподібного м'яза.

- Завершіть масаж розслаблюючими прийомами: Завершіть масаж розслаблюючими рухами, такими як обертальні рухи, децентралізовані струминки або легкі тупцювання. Це допоможе плавно завершити сеанс масажу.

Важливо пам'ятати, що синдром грушоподібного м'яза може бути серйозним станом, і перед проведенням масажу слід проконсультуватися з лікарем або ліцензованим масажистом, які мають досвід у роботі з цим станом. Вони зможуть надати індивідуальний підхід та керівництво щодо методики та технік масажу, які найкраще підходять для вас.

Висновок: масаж може бути ефективним методом лікування синдрому грушоподібного м'яза, але потребує особливих знань та навичок. Масажист повинен використовувати певні техніки, щоб уникнути будь-якої додаткової травми. Крім масажу, пацієнти з ГПМ можуть скористатися й іншими методами лікування, такими як фізична терапія, акупунктура та йога.

### *Література*

1. Фізична реабілітація: навч. посібник / В.П. Мурза – К.: Орлан, 2004.
2. Медична газета «Здоров'я України». – 2016. – № 3
3. Клінічна анатомія нижньої кінцівки / Півторак В. І., Волошин М. А., Григор'єва О. А. та ін.. 2019
4. Застосування нових апаратів для хворих з ураженнями опорно-рухового апарату і периферичної нервової системи методом підводного і сухого виходу. / В. В. Маршов, В. І. Пономаренко, Н. В. Зайцева, В. А. Сітник. – Бердянськ, 2000. – 23 р

Мацко М.В., студент  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В.І., к.мед.н., доцент  
*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **РОБОТА ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА ПРИ ПЕРВИННОМУ ПРОТЕЗУВАННІ**

Перше завдання фізичного терапевта – забезпечити індивідуалізований підхід до кожного пацієнта. Кожна ампутація є унікальною, і тому важливо розробити реабілітаційну програму, яка враховує специфічні потреби пацієнта. Фізичний терапевт оцінює фізичний стан та функціональність пацієнта, розробляє план лікування та надає інструкції для правильного використання протезу.

**Метою** фізичного терапевта є відновлення фізичної функціональності пацієнта. Це включає в себе заняття з м'язово-суглобовою реабілітацією, спрямовані на відновлення сили, гнучкості та координації. Фізичний терапевт також навчає пацієнта правильному використанню протезу, допомагаючи в набутті навичок для повноцінного життя з новими фізичними обмеженнями.

Додатково, фізичний терапевт виступає в якості психологічної підтримки для пацієнта. Ампутація може викликати стрес, депресію та почуття втрати. Фахівець допомагає пацієнту управлятися з емоційними труднощами, надаючи підтримку та позитивну мотивацію.

Наявність фізичного терапевта важлива не лише для пацієнта, але й для здоров'я системи охорони здоров'я загалом. Він допомагає зменшити кількість повторних госпіталізацій та ускладнень, зменшує витрати на лікування. Також, відновлені пацієнти, які мають позитивний досвід з фізичним терапевтом, можуть стати важливими джерелами підтримки для інших ампутуваних осіб.

### **Результат дослідження та його план.**

1. Вправи для покращення рухливості стегна та коліна:
  - Згинання та розгинання ноги в сидячому положенні.
  - Оберти стегном для покращення гнучкості.
2. Вправи для підвищення стійкості та балансу: