

**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

Дуже часто масаж застосовується при лікуванні і профілактиці респіраторних захворювань.

Покращуючи кровопостачання тканин в області легень, діафрагми і міжреберних м'язів він сприяє розширенню судин, підвищенню метаболізму і прискорює локальну імунну реакцію.

Висновок. Масаж допомагає позбутися від різних захворювань опорно-рухового апарату, болю в м'язах, перевтоми, проблем зі шкірою і кровоносною системою, стимулюють центральну нервову систему, а також виводить з організму застояні токсини.

Література

1. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима.

2. Основи фізичної реабілітації. Магльований А./ Мухін В./ Магльована Г.

3. Масаж і нетрадиційний масаж. Філак Я.Ф./ Філак Ф. Г.

Іванова С.П., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Траверсе Г.М., д.мед.н., професор
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ СУХОЇ ГОЛКИ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Вступ. Метод сухої голки має великий потенціал у фізичній терапії й може бути використаний для розслаблення м'язів, зняття болю, поліпшення кровообігу та нервової системи, а також для прискорення відновлення після травм. Однак, перед застосуванням необхідно оцінити протипоказання та врахувати потенційні несприятливі ефекти.

Мета дослідження. Мета дослідження полягає в вивченні та аналізі застосування методу сухої голки. Вона також передбачає визначення переваг і недоліків цього підходу та рекомендацій щодо впровадження методу сухої голки в практику.

Метод сухої голки – це один із методів фізичної терапії, який використовується для лікування різних захворювань та розладів м'язів, суглобів і сухожилля. Цей метод полягає во введенні тонких голок в болючі ділянки тіла без введення лікувальних речовин. Суха голка, яка використовується у цьому методі, зазвичай має тонку сталю конструкцію і може бути введена шляхом проникнення в шкіру, м'язи і сухожилля. Після введення голки, вона може бути ретельно переміщена для пошуку точок напруги або болю. Метод сухої голки використовується для розслаблення м'язів, поліпшення кровообігу та зменшення запалення. Цей метод також може використовуватися для зняття болю,

покращення рухливості суглобів та відновлення функції м'язів. Основною перевагою методу сухої голки є відсутність введення лікувальних речовин, що дозволяє уникнути ризиків, пов'язаних з медикаментозним лікуванням. Також цей метод може бути ефективним для пацієнтів, які не можуть або не хочуть приймати ліки. Враховуючи велику кількість застосувань та вигод методу сухої голки, він стає все більш популярним у фізичній терапії. Проте, варто зазначити, що перед застосуванням цього методу необхідно проконсультуватися з лікарем та провести необхідні дослідження, щоб визначити його придатність та безпечність для конкретного пацієнта.

Висновки. Загалом, метод сухої голки є ефективним і безпечним методом фізичної терапії, який може допомогти пацієнтам з різними м'язовими і суглобними проблемами. Однак, перед його застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем-фізіотерапевтом для обговорення індивідуальних особливостей і можливих ризиків.

Література

1. Міофасціальний больовий синдром – деякі аспекти діагностики та лікування / С.С. Пшик та ін. Львівський клінічний вісник. 2013. № 3. С. 52-56.
2. Осіпов В.М. До питань фізичної реабілітації при МФБС. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. С. 264-268.
3. Редьковець Т.Г., Шевчук Ю.В. Використання технік мобілізації шийного відділу хребта за Маліганом у комплексній фізичній терапії міофасціального больового синдрому. Педагогічні науки. 2018. № 140. С. 170-179.
4. Сиволап В.Д., Каменський В.Х. Підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2014. 196 с.

Ільницька С.В., магістр
Аравіцька М.Г., к.мед.н., доцент
*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЇ МІОФАСЦІАЛЬНОГО СИНДРОМУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА МЕТОДОМ «СУХОЇ ГОЛКИ» У ПРОГРАМІ ВІДНОВЛЕННЯ ХВОРИХ З ВЕРТЕБРОГЕННИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ

Принципи лікування поперекових синдромів дуже схожі, незважаючи на відмінності в їхній етіології та патогенезі. Основною метою лікування та реабілітації, незалежно від локалізації ураження, є усунення больового симптому. Функціональні аспекти, такі як поліпшення рухливості хребта, підвищення витривалості навколохребцевих м'язів тощо, вирішуються після усунення болю. Терапевтичні заходи мають бути спрямовані насамперед на