

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

*Міжнародної науково-практичної
конференції*

**«ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

15 лютого 2024 р.

ЧЕРНІВЦІ

Анатолій ЛЕВКОВ

к. мед. н., доц. кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Надія СУСЛА

студентка групи 101 пФР кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДИКА ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ ПРИ ВИВИХУ

ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ

Вивих плеча – одна з найбільш поширених травм, що може виникати з фізіологічних чи патологічних причин. Зазвичай це проявляється випадінням верхньої частини плеча або переднім вивихом плеча.

Ознаки вивиху плечового суглоба:

1. Раптово з'являються різкі болі і порушення рухової активності.
2. Кінцівка механічно відводиться в сторону, іноді спільно з плечем. У рідкісних випадках, відбувається згинання і деформація плеча. При порівнянні травмованого плеча зі здоровим, стає відчутно, що головка плечового суглоба не на своєму місці. Результат – повна нерухомість плеча.
3. Важливий симптом – слабкий пульс, так як головка кістки віджимає кровоносну судину.
4. Досить часто порушується чутливість кистей і пальців рук.

При зволіканні з лікуванням, капсула плечового суглоба може швидко втрачати свою колишню еластичність та необхідну щільність. Фіброзні тканини

поступово починають заповнювати області навколо суглоба. Це призводить до початку атрофії м'язової маси, що може викликати серйозні дистрофічні зміни. Часто в першій стадії вивиху плечового суглоба може виникнути розрив прилеглих м'яких тканин. У такому випадку починаються помітні болі, а при повторних травматичних впливах болі можуть бути абсолютно непомітні.

Основною метою реабілітації після лікування вивиху плечового суглоба є повернення плеча до повної функціональності, яка існувала до травми.

Фізіотерапія — це метод, який рекомендують досвідчені лікарі безпосередньо після операції, оскільки він є безпечним для всіх пацієнтів і передбачає використання лікувальних засобів. До основних заходів, які використовують в даній методиці, відносять:

1. Кріотерапія - це метод, який використовується для лікування вивихнутої руки шляхом обробки холодом. Температура повітря повинна бути близько мінус тридцяти градусів. Вплив холодом благотворно впливає на кровообіг та підвищує імунну систему. Процедура категорично не рекомендується для пацієнтів з хворобами периферійних судин і маленьких дітей до шести років.

2. Магнітна терапія сприяє зменшенню набрякlosti і неприємних відчуттів болю, а також позитивно впливає на загальний стан організму і покращує метаболізм. Проте, існують обмеження для цієї процедури, яка не рекомендується для пацієнтів з низьким артеріальним тиском, переломами або імплантатами.

3. Після операції рекомендується проведення індуктотерапії для зменшення запальних процесів. Людям з серцевими захворюваннями, раком та вагітним жінкам необхідно утриматися від цієї процедури.

Отже, основною метою даного методу є стимулювання біохімічних процесів, підвищення імунітету та активація захисних природних властивостей організму.

Слід приділити належну увагу методам лікувальної фізкультури. Основною ціллю лікувальної гімнастики є відновлення втрачених функцій верхньої кінцівки після вивиху плеча, оскільки м'язи стають помітно слабшими та починають атрофуватися. Програма лікувальної фізичної культури містить наступні етапи:

1. Перший етап спрямований на активізацію працездатності м'язів і триває приблизно три тижні.
2. Другий етап полягає у відновленні працездатності ураженого суглоба і триває приблизно три місяці.
3. Заключний етап передбачає повне відновлення плеча.

На першому етапі проводиться вступна гімнастика, спрямована на підготовку пацієнта до більш складних вправ. Ці заняття також позитивно впливають на метаболізм, дихальну систему і серце, поліпшуючи загальний фізичний стан. Важливо пам'ятати, що розробляти необхідно не тільки пошкоджену, а й здорову руку. Після чотирьох тижнів дозволяється розпочати тренування з різними рівнями навантаження. Для розвитку руки можна використовувати звичайний м'яч, гантелі або інші доступні предмети.

Лікування вивиху неможливе без включення такої процедури, як масаж. Основне завдання масажу - поліпшити кровообіг в ураженій області, зменшити набряклість, зміцнити ослаблені зв'язки та запобігти атрофії м'язів. Починаючи з третьої доби після вивиху, можна розпочати масаж. Під час процедури використовуються ніжні, легкі рухи, такі як гладіння, розтирання, точковий масаж і щипання. В кінці сеансу масажист знову проводить легкі гладильні рухи. Важливо пам'ятати, що під час масажу не повинно виникати болючих відчуттів, оскільки це може заподіяти шкоду пошкодженому суглобу.

Список літератури

1. Звичний вивих плечового суглоба: методи терапії, вплив ЛФК на відновлення рухливості | Еко-життя (eko.org.ua).

2.Едуард Світич, Вивих плеча: правильне лікування і реабілітація. URL:
Вивих плеча: правильне лікування і реабілітація | медичні товари і
медтехніка в магазині Ортосалон (ortosalon.ua)

Володимир МОЙСЮК

старший викладач кафедри медицини катастроф

та військової медицини,

Буковинський державний медичний університет

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В ШКОЛАХ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю

Установлено, що у фізичній культурі якість життя тісно пов'язана зі здоров'ям людини, вона охоплює фізичне, психічне і соціальне буття людини, ураховує її переконання, очікування та світосприйняття [1]. Оцінювання якості життя, осердям якого є здоров'я, ґрунтується на суб'єктивному та об'єктивному оцінюванні благополуччя індивіда та рівня його фізичної і суспільної активності. Проте можна стверджувати, що оцінювання якості життя має також важливе значення для встановлення психосоціального, освітнього і медичного обслуговування осіб, які не страждають від гострих чи хронічних захворювань. Це своєю чергою супроводжується низкою протиріч, серед яких необхідність створення систем оцінювання якості життя різних груп населення та водночас недостатня розробленість та апробованість методів експрес-оцінювання, відсутність нормативних показників для українського населення. Подальшого дослідження вимагають чинники, що впливають на якість життя людини у зв'язку з їх невизначеністю, відсутністю чітких оцінок та ранжування, незрозумінням механізмів впливу.