

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

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

**Софія ІСАКОВА**

студентка групи 101 пФР кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ СКОЛІОЗІ**

Сколіоз - це бічне викривлення хребта, яке може мати різні ступені тяжкості. Фізична реабілітація є важливою частиною лікування сколіозу, допомагаючи: зменшити викривлення хребта; зміцнити м'язи спини; покращити поставу; зменшити біль; поліпшити загальну якість життя

Основні методи:

\* Лікувальна фізкультура (ЛФК): комплекс вправ, спрямованих на зміцнення м'язів спини та випрямлення хребта. Вправи підбираються індивідуально з урахуванням ступеня викривлення, віку та фізичного стану пацієнта.

\* Плавання: один з найефективніших методів реабілітації при сколіозі. Завдяки плаванню хребет розвантажується, а м'язи спини працюють симетрично.

\* Масаж: допомагає розслабити м'язи, покращити кровообіг і зменшити біль.

\* Фізіотерапія: використовується для зменшення болю та запалення, а також для стимуляції м'язів.

Важливі аспекти:

\* Регулярність: для досягнення результатів важливо регулярно виконувати вправи ЛФК, плавати та відвідувати сеанси масажу та фізіотерапії.

\* Індивідуальний підхід: комплекс вправ та методи реабілітації підбираються індивідуально для кожного пацієнта.

\* Поступове збільшення навантаження: навантаження при реабілітації поступово збільшується, щоб уникнути перевтоми та травм.

Додаткові відомості:

\* Ступінь сколіозу: Існують 4 ступені сколіозу: I, II, III та IV.

Методи реабілітації підбираються залежно від ступеня викривлення.

\* Вік пацієнта: Фізична реабілітація при сколіозі ефективна в будь-якому віці.

\* Супутні захворювання: При наявності супутніх захворювань, таких як остеохондроз або артроз, програма реабілітації може коригуватися.

Рекомендації: Зверніться до ортопеда або фізіотерапевта для консультації та підбору індивідуальної програми реабілітації. Регулярно виконуйте вправи ЛФК. Плавайте 2-3 рази на тиждень. Відвідуйте сеанси масажу та фізіотерапії. Дотримуйтесь рекомендацій лікаря.

Висновок:

Фізична реабілітація є ефективним методом лікування сколіозу.

Завдяки комплексному підходу, що включає ЛФК, плавання, масаж та фізіотерапію, можна значно поліпшити стан хребта та покращити якість життя.

### Список літератури

1. <https://harmony-health.com.ua/service/rehabilitation/lfk-pry-skoliozi/>

2. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/13612/1/Коваль%20М.%20Фізична....pdf>

**Анатолій ЛЕВКОВ**

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

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

**Софія ІСАКОВА**

студентка групи 101 пФР кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ**

Остеохондроз - це дегенеративне захворювання хребта, яке вражає міжхребцеві диски. Це може призвести до болю, оніміння та поколювання в м'язах, а також до слабкості та втоми. Фізична реабілітація є важливою частиною лікування остеохондрозу, і вона може допомогти: зменшити біль; покращити гнучкість та діапазон рухів; зміцнити м'язи; зменшити запалення; покращити загальне самопочуття

Фізична реабілітація при остеохондрозі зазвичай включає в себе наступні компоненти:

\* ЛФК: Лікувальна фізична культура - це комплекс вправ, які розроблені для того, щоб зміцнити м'язи, покращити гнучкість та діапазон рухів, а також