

Міністерство освіти і науки України  
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**72-ої наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету,  
присвяченої 90-річчю  
Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**

**Том 2**

**21 квітня – 15 травня 2020 р.**

Полтава 2020

## **ЛФК ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ І ТРАВМАХ ПЕРИФЕРИЧНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ**

Найчастіше причиною враження певної ділянки нерва є запальний або травматичний процес. Залежно від цього розрізняють такі захворювання периферичної нервової системи:

- радикуліт – запалення нервових корінців;
- неврит – запалення нервових стовбурів;
- плексит – запалення нервових сплетінь;
- поліневрити – запалення декількох нервів [1].

Характерною рисою клінічної картини у хворих із запальними і травматичними ушкодженнями периферичної нервової системи є порушення рухової функції та больові відчуття. Периферичний параліч і в'ялий парез супроводжуються м'язовими атрофіями, зниженням м'язового тону та сухожильних рефлексів.

У процесі фізичної реабілітації хворих при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи доцільно застосовувати лікувальну фізичну культуру (ЛФК). Це допоможе вирішити низку важливих завдань, зокрема:

1. Поліпшити кровообіг і трофічні процеси в зоні ураження, сприяти усуненню судинних та трофічних розладів.
2. Активізувати розсмоктування залишкових явищ запального процесу задля попередження утворення зрощень та рубцевих змін.
3. Зміцнити паретичні м'язи і зв'язковий апарат.
4. Запобігти м'язовій атрофії та тугорухливості в суглобах або усунути їх.
5. Розвивати й удосконалювати замісні рухи та координацію рухів.
6. Протидіяти викривленню хребта та обмеженню його рухомості.
7. Забезпечити оздоровчу та загальнозміцнювальну дію на організм хворого.

Перед початком занять варто пам'ятати про дотримання основних методичних принципів проведення ЛФК [2]:

- вибір оптимального безбольового вихідного положення. Це дозволить виявити довільні рухи і розвивати наявні активні рухи (для цього необхідно скорочувати паретичні м'язи і розтягувати їх антагоністи);
- поступовий розвиток рухових навичок. Це означає розвивати рухомість у суглобах, збільшувати м'язову силу, підвищувати тонус організму і розвивати навички прикладного значення за допомогою спеціальних

фізичних вправ, поступово збільшуючи навантаження й амплітуду рухів;  
- не допускати виникнення стану вираженого стомлення м'язів. Задля цього варто чергувати спеціальні вправи із загальнорозвивальними;  
- застосовувати спеціальні вправи з обтяженням для розтягнення скорочених м'язів;  
- активізувати самостійні заняття фізичними вправами пацієнтом 1-5 разів на день;  
- чергувати виконання фізичних вправ із застосуванням фізіотерапевтичних процедур.

Серед різноманітного арсеналу засобів ЛФК [2; 3] при реабілітації хворих із захворюваннями периферичної нервової системи рекомендують вправи, що сприяють відновлюванню функцій паретичних м'язів (пасивні, ідеомоторні, зі стимуляцією активних рухів, активні вільні вправи, вправи з опором тощо), а також вправи, що сприяють посиленню кровообігу та кровопостачанню нервів (динамічні вправи для суглобів кінцівок, на координацію, на підвищення стійкості вестибулярного апарату).

Зважаючи на вищевикладене, підкреслимо, що ЛФК є найважливішим елементом комплексної фізичної терапії при захворюваннях і травмах периферичної нервової системи.

#### *Література*

1. Марченко О. К. *Фізична реабілітація хворих із травмами і захворюваннями нервової системи : навч. посібник / О. К. Марченко. - К. : Олімп, л-ра, 2006. - 196 с.*
2. Стороженко О. П. *Застосування масажу та лікувальної фізичної культури при невриті лицьового нерву / О. П. Стороженко // Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград, 2009. – С. 189–192.*
3. Barnes M. B. *Community rehabilitation in neurology / M. B. Barnes, H. Radennacher. - Philadelphia : Churchill Livingstone, 2003.-264 p.*