

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
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Херсонський державний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Akaki Tsereteli State University (Georgia)
Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)
Vilnius University (Lithuania)



ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

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

20 листопада 2024 року

Полтава

2024

Мазун А.А., студентка
спеціальності «Фізична терапія та реабілітація»
Мизгіна Т.І., к.мед.н., доцент,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Вагітність і пологи можуть бути найкращим та яскраво забарвленим часом у житті матері. Разом з тим, цей період може викликати в жінки тривогу, бути насиченим негативними емоціями. Окрім підвищеного психологічного і фізичного навантаження в період догляду за новонародженим в умовах обмеженого сну багато жінок у результаті вагітності та пологів страждають від розладів опорно-рухової системи.

Метою роботи було узагальнення даних наукової літератури щодо важливості фізичної терапії у відновленні здоров'я жінок після пологів.

Під час вагітності організм жінки зазнає впливу численних різноманітних стресів. До прикладу, прогресуюче збільшення маси тіла, що відбувається упродовж 38-40 тижнів, чуттєво збільшує навантаження на суглоби хребта, тазу та ніг. Часто під час вагітності страждають також і зв'язки, що відбувається за рахунок виділення гормонів, які повинні зробити зв'язки більш еластичними в процесі підготовки до пологів [1].

Безпосередньо під час пологів значна кількість травм може виникати у тазовій або репродуктивній ділянках, що пов'язане з проходженням плоду через відносно невеликий анатомічний простір.

У процесі росту плоду у тілі матері та збільшення у розмірі її черева, м'язи передньої черевної стінки розтягуються та стають менш ефективними. Одночасно вигин у поперековому відділі хребта (лордоз) стає більш вираженим та змушує вкорочуватися м'язи попереку. Такі зміни знижують здатність м'язів втримувати хребет та можуть викликати біль у спині під час вагітності та після пологів. У другому та третьому триместрах вагітності відбувається розтягнення м'язів живота, зокрема прямого м'яза, біла лінія живота може розширюватися та розходитися та утворювати діастоз прямих м'язів живота. Такий стан за даними досліджень спостерігається безпосередньо після пологів майже в 59% жінок. Витончення фіброзної ділянки прямих м'язів живота призводить до її слабкості, а іноді, навіть, до розриву, що проявляється наявністю пальпуемого утворення, особливо при скороченні м'язів [2].

Досить частим чинником, що порушує самопочуття жінки після пологів, може бути тазовий біль. Тазове дно утворює група м'язів, що укріплюють нижню частину тазу жінки та забезпечують підтримку кишечника, сечового міхура та матки. Під час вагітності маса дозріваючого плода може завдавати надмірного тиску на ці м'язи, що призводить до їхньої слабкості та неефективності. Негативний вплив травмування, пов'язаного з пологами, викликає подальше послаблення м'язів та їх розрив. Вагітність або пологи, що супроводжуються

ушкодженням м'язів тазового дна, після народження дитини можуть викликати тазовий біль, симфізит та пролапс тазових органів через піхву [3].

Дані сучасної наукової літератури доводять, що фізична терапія є ефективним поза ризиковим терапевтичним засобом лікування вищезазначених післяпологових порушень опорно-рухового апарату. Рандомізоване контрольоване дослідження з двома паралельними групами жінок показало, що стан здоров'я досліджуваних основної групи значно покращувався після 12 тижнів занять п'ять днів на тиждень терапевтичними вправами у вигляді підйомів голови та скручування. Контрольна група не отримувала такого втручання та не мала відповідних результатів [1]. Позитивний вплив фізичної терапії підкреслюють також інші автори, які досліджували роль фізичних вправ у профілактиці і лікуванні поширених уражень опорно-рухової системи, що пов'язані з вагітністю і пологами. Автори відзначають, що більшість з таких післяпологових станів добре піддаються консервативному лікуванню методами фізичної терапії [2].

Висновки. Застосування фізичних вправ у жінок у післяпологовому періоді є важливим чинником відновлення за наявності порушень опорно-рухового апарату та сприяє профілактиці більш важких ускладнень.

Література

1. Critchley CJC. Physical Therapy Is an Important Component of Postpartum Care in the Fourth Trimester. *Phys Ther.* 2022 May 5; 102(5):pzac021. doi: 10.1093/ptj/pzac021. PMID: 35225339.
2. Gluppe SB, Ellström Engh M, Bø K. Curl-up exercises improve abdominal muscle strength without worsening inter-recti distance in women with diastasis recti abdominis postpartum: a randomised controlled trial. *J Physiother.* 2023 Jul; 69(3):160-167. doi: 10.1016/j.jphys.2023.05.017. Epub 2023 Jun 5. PMID: 37286390.
3. Theodorsen NM, Bø K, Fersum KV, Haukenes I, Moe-Nilssen R. Pregnant women may exercise both abdominal and pelvic floor muscles during pregnancy without increasing the diastasis recti abdominis: a randomised trial. *J Physiother.* 2024 Apr; 70(2):142-148. doi: 10.1016/j.jphys.2024.02.002. Epub 2024 Mar 11. PMID: 38472049.