

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**77-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**16 травня – 22 травня 2025 р.**

О.А. Гречко, лікар вищої кваліфікаційної категорії  
КЗ «3-я міська КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ ПОЛТАВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»,  
В.І. Горошко, к.мед.н., доцент,

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ УСКЛАДНЕНЬ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

В умовах воєнного стану вагітні жінки відчують значне психологічне та фізіологічне навантаження, що може негативно позначитися на перебігу вагітності та загальному стані здоров'я. Значна частина вагітних жінок скаржиться на порушення сну, хронічну тривогу та зміни у функціонуванні нервової системи, що, у свою чергу, впливає на їхній емоційний стан та фізичне здоров'я[1]. Вагітність вносить значні зміни у функціонування жіночого організму, що нерідко призводить до різноманітних ускладнень, включаючи біль у спині, м'язовий дисбаланс і проблеми з кровообігом. Зменшення фізичної активності та зміна біомеханіки рухів негативно позначаються на загальному стані здоров'я жінок під час вагітності та вимагають застосування спеціальних терапевтичних вправ для попередження патологічних змін. Фізична терапія є одним з важливих засобів збереження здоров'я жінок у період гестації та можливістю зняття стресового стану немедикаментозними методами. Доведено, що терапевтичні вправи покращують м'язовий баланс, підтримують тонус, нормалізують кровообіг і запобігають розвитку ускладнень. Проте нормативи фізичного навантаження у різні триметри вагітності потребують детального наукового аналізу, що і стало предметом дослідження.

**Метою** даного дослідження є визначення оптимального підходу щодо застосування терапевтичних вправ для профілактики ускладнень під час вагітності та оцінка впливу на стабілізацію м'язового балансу, покращення кровообігу та зменшення больового синдрому.

Дослідження проводилося серед жінок віком 25-35 років, які перебували на першому триместрі вагітності, на базі КП «3-я міська клінічна лікарня Полтавської міської ради». Враховано всі аспекти конфіденційності та дотримано норм біоетики щодо проведення досліджень із залученням вагітних.

**Результати дослідження.** Терапевтичні вправи відіграють важливу роль у збереженні м'язового балансу, особливо під час вагітності, коли в організмі жінки відбуваються серйозні фізіологічні зміни. Вагітність передбачає зміщення центру ваги, що може призвести до дисбалансу, асиметрії м'язового тонусу та підвищеного навантаження на опорно-руховий апарат. Виконання спеціально розроблених терапевтичних вправ рівномірно розподіляє навантаження між групами м'язів, запобігаючи розвитку м'язового дисбалансу та покращуючи стабільність хребта. У першому триместрі важливе виконання вправ, які зміцнюють м'язи спини,

живота і тазового дна, оскільки саме ці групи м'язів зазнають найбільших змін під час вагітності. Комплекс вправ включав статичні та динамічні елементи, які стабілізують хребет і підтримують правильну поставу. Вправи на розтяжку допомагали зняти м'язову напругу, покращити кровообіг і запобігти розвитку болю. Наукові дослідження підтвердили, що регулярні заняття на ранніх термінах вагітності знижують ризик розвитку болю в спині, підвищують м'язовий тонус і покращують загальний фізичний стан жінки[2,3]. Ключовим моментом є адаптація фізичної активності до індивідуальних особливостей пацієнток, що дозволяло уникнути надмірних навантажень і забезпечити безпечне виконання вправ[4].

Аналіз результатів дослідження, проведеного серед пацієнток КП «3-я міська клінічна лікарня Полтавської міської ради», показав, що терапевтичні вправи мають суттєвий позитивний вплив на м'язовий баланс вагітних жінок у першому триместрі. У дослідженні взяли участь 60 жінок віком 25-35 років, які перебували на ранніх термінах вагітності. Після 8-тижневого курсу терапевтичних вправ 45(75%) пацієнток відзначили зменшення больового синдрому у поперековій ділянці, 51(85%) пацієнтка повідомила про покращення м'язового тонусу та загального фізичного стану, а 54(90%) зазначили, що вправи допомогли їм адаптуватися до фізіологічних змін у організмі.

**Висновок.** Результати дослідження підтверджують позитивний вплив терапевтичних вправ на м'язовий баланс у жінок на ранніх термінах вагітності. Оптимальна кількість фізичної активності допомагає стабілізувати м'язові структури, зменшити біль і покращити кровообіг, підвищуючи здатність організму до адаптації.

*Література.:*

1. Берегуляк С. О., Якимчук Ю. Б., Берегуляк О. О. Вплив стресу на вагітність і пологи в умовах сьогодення. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2022. № 2. С. 97–101. URL: <https://doi.org/10.11603/24116-4944.2022.2.13458> (дата звернення: 05.05.2025).

2. Траверсе Г. М., Горошко В. І., Гордієнко О. В. Стан імунної системи людини при фізичних навантаженнях різного типу. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2022. № 12. С. 80–85. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.11> (дата звернення: 05.05.2025).

3. Traverse G., Horoshko V., Danylchenko S. *The Effect of Physical Activity on the Secretory Function of Muscles and Bone Tissue in Humans. Ukrain's'kij žurnal medicini, biologiї ta sportu*. 2023. Vol. 8, no. 1. P. 50–55. URL: <https://doi.org/10.26693/jmbs08.01.050> (date of access: 05.05.2025).

4. Горопашина С. А., Горошко В. І. Реабілітаційне відновлення після абдомінопластики. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2023. № 14. С. 12–18. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.1> (дата звернення: 05.05.2025).