

**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**

10. Gutenbrunner C, Bender T, Cantista P, Karagülle Z. Int J Biometeorol. 2010 Sep;54(5):495-507. doi: 10.1007/s00484-010-0321-5.
11. Taeger J, Bischoff S, Hagen R, Rak K. Development of a smartphone app for neuromuscular facial training. HNO. 2020 Aug;68(Suppl 2):79-85. doi: 10.1007/s00106-020-00880-7.
12. Kania B, Montecinos K, Goldberg DJ. Artificial intelligence in cosmetic dermatology. J Cosmet Dermatol. 2024 Oct;23(10):3305-3311. doi: 10.1111/jocd.16538.

Бережний Я.О., студент  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В.І., к.мед.н., доцент,  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМ ТА ПРОФІЛАКТИКА УСКЛАДНЕНЬ**

Плоскостопість — це захворювання, яке характеризується зміною форми стопи, в результаті чого втрачається її природний арковий вигин. Це одне з найпоширеніших ортопедичних захворювань, яке вражає людей різного віку, як дітей, так і дорослих. Плоскостопість може призвести до значних порушень функцій опорно-рухової системи, що, в свою чергу, впливає на якість життя пацієнтів. Найбільш суттєвими наслідками є болі в ногах, спині та суглобах, а також обмеження рухливості та підвищене навантаження на інші частини опорно-рухового апарату.

Зважаючи на поширеність цього захворювання та негативні наслідки для здоров'я пацієнтів, особливо в умовах сучасного способу життя, що включає тривале перебування на ногах, неправильне взуття та недостатню фізичну активність, питання діагностики та лікування плоскостопості є надзвичайно актуальними. Зокрема, фізична реабілітація пацієнтів з плоскостопістю є важливим напрямом медичної допомоги, що включає вправи лікувальної фізкультури, використання ортопедичних устілок, масаж, а також фізіотерапевтичні процедури.

Плоскостопість є однією з найбільш поширених ортопедичних патологій, яка торкається як дітей, так і дорослих. Це захворювання, що характеризується втратою природного вигину стопи, що викликає порушення її функцій, збільшення навантаження на інші частини опорно-рухового апарату і може призводити до розвитку вторинних захворювань суглобів і хребта. Плоскостопість є не лише медичною, а й соціальною проблемою, оскільки вона впливає на якість життя, обмежує фізичну активність, веде до болю в ногах, а

також спричиняє зміну походки, що може призвести до інших серйозних наслідків.

Актуальність цієї проблеми зростає через зниження рівня фізичної активності, використання неправильної або неякісної взуття, надмірну вагу, а також недостатню увагу до профілактики та лікування плоскостопості в молодшому віці. Все більше людей, особливо в умовах сучасного урбанізованого середовища, стикаються з цим захворюванням у різному ступені тяжкості. Однак плоскостопість не завжди виявляється на ранніх стадіях, що ускладнює її своєчасну діагностику та лікування. Фізична реабілітація є одним із ключових напрямків лікування плоскостопості, який включає комплекс заходів для зміцнення м'язів стопи, покращення її рухливості, а також корекції порушень, що виникли в результаті захворювання. Це дозволяє значно знизити біль, покращити функціонування стопи та запобігти подальшому розвитку ускладнень. Оскільки плоскостопість є серйозною проблемою для здоров'я людини, необхідно постійно вдосконалювати методи реабілітації та застосовувати новітні підходи для лікування цієї патології.

Мета дослідження. Проаналізувати та узагальнити данні сучасних наукових досліджень за даними сучасної наукової літератури.

Результати дослідження. Оцінка результатів реабілітаційних методик при плоскостопості є важливою частиною лікувального процесу, яка допомагає не тільки визначити ефективність лікування, а й налаштувати терапевтичний план для кожного пацієнта. Системний підхід до оцінки, включаючи клінічні, функціональні, психо-емоційні та об'єктивні методи, дозволяє отримати комплексну картину стану пацієнта, що сприяє досягненню найкращих результатів у лікуванні та реабілітації. Фізіотерапія та ортопедичні засоби є важливими складовими комплексного лікування плоскостопості. Вони сприяють зменшенню симптомів захворювання, відновленню нормальної функції стопи і суглобів, а також допомагають уникнути ускладнень, таких як біль, деформація та порушення постави. Важливо, щоб ці методи використовувались у поєднанні з іншими терапевтичними заходами для досягнення найкращих результатів у лікуванні плоскостопості.

Таким чином, профілактика та корекція плоскостопості вимагають комплексного підходу, що включає фізіотерапевтичні методи, використання ортопедичних засобів, регулярну фізичну активність та правильне харчування. Використання цих заходів на ранніх стадіях захворювання допомагає уникнути серйозних ускладнень, покращити функціональний стан стопи та загальне самопочуття пацієнтів.

Висновки. Основні методи профілактики та корекції плоскостопості включають регулярне виконання спеціальних фізичних вправ для зміцнення м'язів стопи, використання ортопедичних устілок і взуття, а також застосування масажу та фізіотерапевтичних процедур. Всі ці заходи сприяють підтримці нормального положення стопи та покращенню її функцій. Ортопедичні засоби (устілки, ортопедичне взуття, коректори для пальців) є важливою складовою профілактики і лікування плоскостопості. Вони допомагають розподіляти

навантаження на стопу, зменшувати біль і покращувати загальний стан. Фізична активність є основою для зміцнення м'язів стопи та гомілки, що дозволяє підтримувати нормальне анатомічне положення стопи. Прості вправи, як-от підйоми на носки, ходьба босоніж або піднімання дрібних предметів, сприяють відновленню функції стопи. Контроль за вагою та правильне харчування допомагають знизити навантаження на стопи, а також зміцнити кістки і суглоби, забезпечуючи необхідну підтримку для корекції плоскостопості.

### *Література*

1. Антонова-Рафі Ю., Худецький І., Интелегатор Д. Метрологічні аспекти вимірювань просторових параметрів ходи. *Біомедична інженерія і технологія*. 2020. № 3. С. 30–35. URL: <https://doi.org/10.20535/2617-8974.2020.3.195556> (дата звернення: 15.11.2024).
2. Данілова В. А., Нагорний А. І. Комп'ютерна діагностика деформацій зводів стопи. *Біомедична інженерія і технологія*. 2019. № 2. С. 66–71. URL: <https://doi.org/10.20535/2617-8974.2019.2.185420> (дата звернення: 15.11.2024).
3. Шепель А. І., Горошко В. І. Використання інноваційних методик віртуальної реальності у фізичній терапії пацієнтів із травмами опорно-рухового апарату. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2023. № 17. С. 150–158. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.18> (дата звернення: 15.11.2024).

Бойко А.С., к. фіз. вих., доцент  
Кедрун О.С., бакалавр  
Національний університет  
фізичного виховання і спорту України

## **СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНФАРКТУ МІОКАРДА**

Інфаркт міокарда (ІМ) є однією з основних причин смертності та фізичної інвалідності у всьому світі, [1] що найчастіше виникає внаслідок атеросклеротичного звуження коронарних судин. Протягом тривалого періоду після ІМ фізичне, психологічне, соціальне, емоційне та професійне благополуччя зазнає значного впливу. Враховуючи високу захворюваність та поширеність гострого інфаркту міокарда ГІМ значно зростає потреба в якісних та ефективних втручаннях, спрямованих на довгострокові перспективи для покращення здоров'я та якості життя (ЯЖ). Важливим компонентом надання допомоги даному профілю пацієнтів є кардіореабілітація (КР). Вона виступає порівняно новим напрямком фізіотерапевтичного втручання, що спрямований на вирішення вищезазначених проблем, тому важливим моментом є визначення