

Міністерство охорони здоров'я України
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

Факультет III медичний

Іванова Анна Дмитрівна
(ім'я, по батькові, прізвище студента)

Група ФТ-21/2-3

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО
СТАНУ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРУ ЛЮДИНИ

тема

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

зі спеціальності

227 Фізична терапія, ерготерапія, спеціалізація 227

номер, назва спеціальності

Науковий керівник:

професор, доктор медичних наук,

(вчене звання, вчений ступінь)

професор закладу вищої освіти,

кафедри фізичної реабілітації,

спортивної медицини, фізичного

виховання і здоров'я,

(посада, кафедра)

Михалюк Євген Леонідович

(ім'я, по батькові, прізвище)

Запоріжжя 2023 р.

Міністерство охорони здоров'я України
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

Факультет III медичний

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та здоров'я

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Освітньо-кваліфікаційний рівень МАГІСТР

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

«ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРУ ЛЮДИНИ»

Студентка Іванова Анна Дмитрівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Група ФТ-21/2-3
(номер групи)

КЕРІВНИК РОБОТИ: професор закладу вищої освіти, кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, доктор медичних наук, професор
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Михалюк Євген Леонідович
(прізвище, ім'я, по батькові)

(підпис)

РЕЦЕНЗЕНТ: завідувачка кафедри пропедевтики внутрішньої медицини, доктор медичних наук, професор
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Лукашенко Ланна Віталіївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

(підпис)

Робота розглянута на засіданні кафедри (протокол № 10 від «21» квітня 2023 р.) і допущена до захисту.

ЗАВІДУВАЧ КАФЕДРИ: доктор наук з фіз. виховання та спорту, професор
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Дорошенко Е.Ю.
(прізвище, ім'я, по батькові)

(підпис)

Запоріжжя 2023 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ I.....	10
АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	10
1.1 Анатомія та фізіологія ока та придаткового апарату.....	10
1.2 Функції ока та його придаткового апарату.....	15
1.3 Загальні відомості про захворювання ока та придаткового апарату. Етіологія та патогенез.....	18
Висновки до розділу I.....	25
РОЗДІЛ II	28
ЗАВДАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОЧЕЙ ТА ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОЧЕЙ ТА ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Сучасні принципи застосування засобів фізичної терапії та терапевтичних вправ при захворюваннях ока та придаткового апарату	28
2.2. Методи дослідження.....	35
2.2.1 Контент-аналіз документальних матеріалів.....	35
2.2.2 Методика перевірки гостроти зору	36
2.2.3 Дослідження акомодатції.....	38
2.2.4 Метод математичної обробки отриманих даних	39
2.3. Організація дослідження	39
Висновки до розділу II.....	40
РОЗДІЛ III	42
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	42
3.1 Комплекс заходів, спрямованих на профілактику захворювань ока та придаткового апарату	42
3.2 Терапевтичні вправи при захворюваннях ока та придаткового апарату	44
3.3 Ефективність впливу терапевтичних вправ при захворюваннях ока та придаткового апарату	56
Висновок до розділу III	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	72

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 77 сторінок, 4 діаграм, 3 таблиць, 2 рисунків, 5 додатків та 57 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – фізична терапія при захворюваннях ока та придаткового апарату.

Предмет дослідження – терапевтичні вправи при захворюваннях ока та придаткового апарату.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити алгоритм програми фізичної терапії із застосуванням терапевтичних вправ при захворюваннях ока та придаткового апарату.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інших науково-практичних джерел інформації, оцінка функціонального стану зорового аналізатору (методика перевірки гостроти зору та дослідження акомодації), метод математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в удосконаленні програм фізичної терапії при захворюваннях ока та придаткового апарату шляхом узагальнення та систематизації науково-методичної літератури, аналізу літературних джерел, а також проведенням дослідження з застосуванням терапевтичних вправ.

Практичне значення одержаних результатів полягає в подальшому використанні отриманих даних щодо удосконалення фізичної терапії при захворюваннях ока та придаткового апарату, які будуть використовуватися в побудові програм з ФТ для пацієнтів з захворюванням очей та придаткового апарату.

В роботі було здійснено пошук та відбір потрібних методичних та науково-практичних інформаційних джерел і літератури. Проведене дослідження, результати якого ми отримали після виконання програми фізичної терапії з застосуванням терапевтичних вправ при захворюваннях ока та придаткового апарату. Як результат цього дослідження, можна побачити, що майже у всіх пацієнтів покращилися показники гостроти зору та акомодації. Саме тому, завдяки проведеному нами аналізу літературних джерел та отриманим результатам дослідження, ми можемо зробити висновок щодо ефективності розробленої програми фізичної терапії з застосуванням терапевтичних вправ при захворюваннях ока та придаткового апарату.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ОКО, ПРИДАТКОВИЙ АПАРАТ, МІОПІЯ, АКОМОДАЦІЯ, ЗІР, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ.

ABSTRACT

The qualification work consists of 77 pages, 4 diagrams, 3 tables, 2 figures, 5 applications and 57 literary sources.

The object of the study is physical therapy for diseases of the eye and accessory apparatus.

The subject of the study is therapeutic exercises for diseases of the eye and accessory apparatus.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and develop an algorithm of a physical therapy program using therapeutic exercises for diseases of the eye and accessory apparatus.

Research methods – theoretical analysis of scientific and methodological literature and other scientific and practical sources of information, evaluation of the functional state of the visual analyzer (methodology of visual acuity testing and accommodation research), method of mathematical statistics.

The scientific novelty of the obtained results lies in the improvement of physical therapy programs for diseases of the eye and accessory apparatus by summarizing and systematizing scientific and methodical literature, analyzing literary sources, as well as conducting research using therapeutic exercises.

The practical significance of the obtained results lies in the further use of the obtained data on the improvement of physical therapy for diseases of the eye and accessory apparatus, which will be used in the construction of FT programs for patients with diseases of the eye and accessory apparatus.

In the work, a search and selection of the necessary methodical and scientific and practical information sources and literature was carried out. A study was conducted, the results of which we obtained after the implementation of a program of physical therapy with the use of therapeutic exercises for diseases of the eye and accessory apparatus. As a result of this study, it can be seen that almost all patients have improved visual acuity and accommodation. That is why, thanks to our analysis of literary sources and the obtained research results, we can draw a conclusion about the effectiveness of the developed program of physical therapy with the use of therapeutic exercises for diseases of the eye and accessory apparatus.

Key words: eye, accessory apparatus, myopia, accommodation, vision, physical therapy.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аветисов Э.С. Близорукость.- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2002.-288 с.
2. Агаев Ф. Б. Сравнительная оценка факторов и степени риска миопии у детей. Ф. Б. Агаев, А. Р. Шукюрова. Международный медицинский журнал – X., 2010. – Т. 16, № 3. С. 41-44.
3. Андрощук О. Покращення рівня фізичної підготовленості та гостроти зору хлопчиків із короткозорістю в процесі занять різними формами лікувальної і фізичної культури / О.Андрощук, Т.Цюпак, Ю.Цюпак /Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. –Луцьк, 2011. – No1(13). – С.56–58
4. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / Іванна Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
5. Вітенко І.С., Чабан О.С., Бусль О.О. Сімейна медицина: психологічні аспекти діагностики, профілактики і лікування хворих. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2002. – 186 с.
6. Вітовська ОП, Савіна ОМ. Структура та частота хвороб ока та додаткового апарату у дітей в Україні. Медичні перспективи. 2015; XX(3):133-8.
7. Герцик А.М. До питання тлумачення термінів «фізич-на реабілітація» та «фахівець з фізичної реабілітації» // Теорія та методика фізичного виховання: Науко-во-методичний журнал. — Харків: ТОВ «ОВС», 2010. — No 3 (65). — С. 45—48. <http://www.tmfv.com.ua>
8. Спанешнікова Д.В. Фізична реабілітація дітей при міопії (наук. кер. доцент Копочинська Ю.В.). Дипломна робота. Київ. 2019. С. 10.
9. Жупан ББ, Бадюк МІ Офтальмологічна допомога військовослужбовцям сил оборони України в умовах збройних конфліктів: метод. рек. Київ: Чалчинська НВ; 2018. 69 с

10. Заруцький ЯЛ, Білий ВЯ, Денисенко ВМ, Асланян АС. Воєнно-польова хірургія: підручник. Київ: Фенікс; 2018. 552 с.
11. Зінченко В. Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. А. Усачев, В. В. Білецька, В. П. Семененко та ін. – К. : НАУ, 2014. – 220 с.
12. Іванова А.Д. Використання терапевтичних вправ при захворюваннях очей і придаткового апарату (наук. кер. проф. Михалюк Є.Л.). ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ «НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗДМУ – 2020». 2020. С. 64-65.
13. Іванова Л. І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
14. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.6: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
15. Курс на оздоровление. Европейская стратегия профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями. Копенгаген: ЕРБ ВОЗ. 2006: 62.
16. Кучеренко Г. В. Керування диханням у процесі спортивного тренування. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 154 (2)
17. Лисенюк В. П., Самосюк І. З., Кожанова А. К. Сучасні стандарти та критерії у реабілітаційній медицині // Вопр. реабілітації, курортології, фізіотерапії. — 2000. — № 2. — С. 48–51.
18. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: вибрані лекції для студентів / Абрамов В. В., Клапчук В. В., Смирнова О. Л. [та ін.]; за ред. проф. В. В. Клапчука. - Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. - 179 с.
19. Любимова, З.В. Вікова анатомія і фізіологія: в 2 т. Том 2.: підручник для академічного бакалаврату / З.В. Любимова, А.А. Нікітіна. - 2-е изд., Перераб. і доп. -, 2016.- 372 с.

20. Медицинская реабилитация в спорте: руководство для студентов и врачей / [Сокрут В. Н., Казаков В. Н., Поважная Е. С. и др.1: под ред. В. Н. Сокрута, В. Н. Казакова. - Донецк: «Каштан», 2011. - 620 с.
21. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. - Видання третє, перероблене та доповнене. - К.: Олімпійська література, 2009. - 488 с.
22. М'язи в спорті. Анатомія. Фізіологія. Тренування. Реабілітація / під ред. Й.М. Йегер, К. Крюгера; пер. з нім., йод заг. ред. Д.Г. Калашникова. - М.: Практична медицина, 2016. - 408 с.
23. Общие основы физической реабилитации и спортивной медицины с элементами фармакологической и нутритивной поддержки спортсменов: Учебное пособие / Д.Н. Бойко, Н.Г. Бойко, О.С. Бойко, В.Л. Чорнуха – Полтава, 2017 – 64 с.
24. Очний травматизм і захворювання ока – одна з найважливіших медико-соціальних проблем URL: <https://20pol.city.kharkov.ua/ochnyj-travmatyzm-i-zahvoryuvannya-oka-o/> (дата звернення 28.02.2023р.)
25. Полянська О. С. Основи фізичній терапії, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / За ред. В. В. Клапчука, О. С Полянської. - Чернівці: Прут, 2006. - 208 с.
26. Риков С.О. Вплив медико-соціальних факторів на поширеність захворювань органа зору серед населення України і на діяльність офтальмологічної служби та напрямки її реформування // Військ. медицина України. 2003. № 3/4. С. 44–50.
27. Семенова О.П. Реабилитация посттравматических больных. – 2006. – 238 с.
28. Соколовський В. С. Лікувальна фіз-культура: [підручник] / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. П. Юшковська. - Одеса: Одеський держ. мед. університет, 2005. -234 с. - (Бібліотека студента-медика).
29. Стеченко Д.М., Чмир О.С. Методологія наукових досліджень: Підручник: - К.: Знання, 2005. – С. 91-190.

30. Сьогодні – Всесвітній день захисту зору URL: <https://portal.lviv.ua/news/2016/10/13/sogodni-vsesvitniy-den-zahistu-zoru> (дата звернення 28.02.2023р.)
31. Тимченко, О.І., Риков, С.О., Вітовська, О.П., Степанюк, Г.І. Стратегія зміцнення здоров'я в офтальмології. Мед. перспективи. 2008; 4: 87–93.
32. Халфина Р.Р., Халфин Р.М. Динамика критической частоты слияния световых мельканий при зрительном утомлении у пользователей персональными компьютерами в ходе реабилитационных мероприятий. Современные проблемы науки и образования. 2012. 6.;URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=7609> (дата обращения: 28.09.2020).
33. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 р / За ред ВВ Шафранського; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ; 2016. 452 с.
34. Як уберегти здоров'я очей та що варто знати: веб-сайт. [Електронний ресурс]. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-uberegiti-zdorovyua-ochey-ta-scho-var-to-znati> (дата звернення 16.05.2023 р.)
35. Ackland, P. The accomplishments of the global initiative VISION 2020: The Right to Sight and the focus for the next 8 years of the campaign. *Indian J. Ophthalmol.* 2012; 60, 5: 380–386.
36. Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation 5th Edition. DavidX. Cifu. Elsevier. Published Date: 20th August 2015. Page Count: 1232.
37. Burden, T. VISION 2020. *Can. J. Diet. Pract. Res.* 2008; 69,2: 54.
38. Cooper, Jeffrey & Tkatchenko, Andrei V. (2018). A Review of Current Concepts of Etiology and Treatment of Myopia. *Eye Contact Lens*, 44(4), 231-247.
39. Dahlmann-Noor, A. H., Vrotsou, K., Kostakis, V. [et al.] Vision screening in children by Plusoptix Vision Screening compared with gold-standard orthoptic assessment. *Br. J. Ophthalmol.* 2009; 93, 3: 342–345.

40. Foster, P.J. & Jiang, Y. (2014). Epidemiology of myopia, 2. Eye, 28(2), 202–208. doi: 10.1038/eye.2013.280. Han, J., Bae, S.H. & Suk H. J. (2017). Comparison of visual discomfort and 3. visual fatigue between head-mounted display and smartphone. Electronic Imaging, 2017(14), 212–217.
41. Ghorbani Mojarrad N., Plotnikov D., Williams C., Guggenheim J.A., for the UK Biobank Eye and Vision Consortium. Association Between Polygenic Risk Score and Risk of Myopia. JAMA Ophthalmol. 2020. 138(1). 7-13. doi: 10.1001/jamaophthalmol.2019.4421.
42. Gilmartin B. Myopia: precedents for research in the twenty-first century. B. Gilmartin. Clin Experiment Ophthalmol. – 2004. - Vol. 305-324 p.
43. Guggenheim J. A. Time Outdoor and Physical Activity as Predictors of Incident Myopia in Childhood: A Prospective Cohort Study. A. Guggenheim, K. Northstone, G. McMahon et al. 2012. – May. – № 6.
44. International council of ophthalmology, 2020
45. Jones-Jordan L. A. Visual activity before myopia . L. A. Jones-Jordan, G. L. Mitchell, S. A. Cotter et al. Invest Ophthalmol Vis Sci. – 2011.
46. Khader Y.S. Prevalence among schoolchildren in Amman, Jordan. Y.S. Khader, W. Q. Batayha , S. M. Abdul-Aziz, M. I. Al-Shiekh-Khalil. Mediterr Health J East . – 2006.
47. Krupa V.V. (2012) Analiz stanu problemy pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv fizychnoi reabilitatsii u pedahohichnii teorii ta praktytsi [Analysis of the state of the problem of training future specialists for physical rehabilitation in pedagogical theory and practice]. Collection of scientific works of Khmelnytsky Institute of Social Technologies of the University of Ukraine. – Khmelnytsky: HIST 2012. – No. 6. – S. 82-86. [in Ukrainian]
48. Kuksa V.O. (2001) Sutnist fizychnoi reabilitatsii [The essence of physical rehabilitation] Theory and methods of physical education and sports. - 2001. – No. 1. – S. 46-51. [in Ukrainian]
49. Linnik E.A. Experience of contact correction of children with refractive errors in the system of medical and social rehabilitation measures. Eye. 2011.

(5). 6-7.9. Prousalis E., Haidich A.B., Fontalis A., Ziakas N., Brazitikos P., Matakasi A. Efficacy and safety of interventions to control myopia progression in children: an overview of systematic reviews and meta-analyses. *BMC Ophthalmology*. 2019. 19. 106

50. Lobanova I.V., Leshchenko I.A., Markova E.Yu., Hatsenko I.E. Influence of completeness and type of correction in children and adolescents with refractive errors on the formation of visual evoked potentials. *Bulletin of Ophthalmology*. 2013. 129(4). 44-53.

51. Mah, J. K., Tough, S., Fung, T. et al. Adolescent quality of life and satisfaction with care. *J. Adolesc. Health*. 2006; 38(5): 607–617.

52. Mukhin V.M. (2005) *Fizychna reabilitatsiia [Physical rehabilitation]: Textbook*. Kiev: NUFWSU Publishing House "Olympic Literature", 2005. – 470 s.

53. *Netter's Sports Medicine 2nd Edition*. Christopher Madden Margot Putukian Eric McCarty Craig Young. Elsevier. Published Date: 28th April 2017. Page Count: 816.

54. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine / Pate RR, Pratt M, Blair SN, et al. // *JAMA*. – 1995. – Vol. 273. – P. 402-407.

55. Prikhoda I.V. (2007) *Orhanizatsiino-metodolohichni pidhody do profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii v Ukraini [Organizational-methodological approaches to the professional training of specialists for physical rehabilitation in Ukraine]*. *Problems of Modern Pedagogical Education*. - 2007. – Issue. 15. – Part 1. – S. 60-66.

56. Reactions of the visual system of children and adolescents in response to visual load. M.L. Kochina, S.I. Danylchenko, A.V. Yavorskyi, N.M. Maslova, S.N. Lad. *Fiziol. Zh*. 2018; 64(5): 77-87.

57. Romanovskii O. G. *Pedagogichni innovatsii u formuvanni natsionalnoi gumanitarno-tekhnicheskoi elity // O.G. Romanovskii // Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy: filosofiia, pedagogika, sotsiologiia*. – H.: NTU «HPI», 2010. – № 4. – С. 3–10.

58. Rykov S.O., Orlova N.M., Kostetska A.O. Conceptual direct medical and organizational technology for optimizing monitoring will become a standard for schoolchildren. Archives of Ophthalmology of Ukraine. 2017. 5(2). 10-16.

59. Verkicharla P.K., Ohno-Matsui K., Saw S.M. Current and predicted demographics of high myopia and an update of its associated pathological changes. Ophthalmic Physiol. Opt. 2015. 35(5). 465-475.

60. Yakhno P.K. (2014) Zmist profesiinoi osvity fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii [The content of professional education of specialists in physical rehabilitation]. K .: Naukova dumka, 2014. – 193 s. [in Ukrainian]

ДОДАТКИ

Додаток А

1. В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1 – нахил голови вперед,
2 – назад,
3 – вліво,
4 – вправо.
2. В. п – те ж саме.
1-2-3-4 кругові рухи головою вліво,
1-2-3-4 – вправо.
3. В. п – стійка ноги нарізно, руки до плечей.
1-2-3-4 кругові рухи в плечових суглобах вперед,
1-2-3-4 – назад.
4. В. п – стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі, права вниз.
1-2 відведення рук назад,
3-4 зі зміною положення рук.
5. В. п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми.
1-2 відведення зігнутих рук назад,
3-4 відведення прямих рук з поворотом тулуба вліво,
5-6 назад,
7-8 – вправо.
6. В. п – стійка ноги нарізно, руки в сторони, нахил вперед.
1-8 - кругові рухи тулубом вліво- вправо (млинок).
7. В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1-2-3-4 - кругові оберти тазом вліво,
5-6-7-8 – вправо.
8. В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 – нахил вліво,

2 – в.п,

3 – нахил вправо,

4 – в. п.

9. В. п – вузька стійка, руки на поясі.

1 – випад вперед правою ногою,

2 – в. п.,

3 – лівою ногою,

4 – в. п.

10. В. п – основна стійка.

1 – нахил вперед, руками торкнутися підлоги,

2 – присід, руки вперед,

1 – нахил,

4 – в. п.

11. В. п – стійка ноги нарізно, руки в сторони,

1 - мах лівою вперед - вгору,

1 - в.п.

2 - мах правою вперед - вгору,

3 – в.п.

12. В. п – основна стійка.

1 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони,

2 – стрибок, ноги разом, хлопок над головою,

3 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони,

4 – в. п.

ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОЧЕЙ І ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ

Іванова А.Д.

3 медичний факультет, 3 курс

За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) близько 1 000 000 000 населення страдає на захворювання очей і придаткового апарату (міопію). Це викликано збільшенням навантаження на зоровий аналізатор під час інформатизації сучасного суспільства

64

і підвищення вимог до професійної компетентності працівників, які мають бути більш конкурентними у сучасному світі. Значущим це є для студентської молоді – саме в цей період навчальні навантаження сягають критичних меж, що може викликати різні порушення зору (міопію).

Персоніфіковані результати щорічних медичних оглядів студентів 1-2 курсів I-III медичних і фармацевтичного факультетів ЗДМУ у вересні-жовтні 2019 року переконливо свідчать, що в структурі загальної патології захворювання очей і придаткового апарату студентів III медичного факультету (спеціальність 227 «фізична терапія, ерготерапія») за групами здоров'я становлять: підготовча група – 9,76%; спеціальна медична група – 14,63%; усього – 24,39%.

Серед комплексу заходів, які спрямовані на профілактику даного захворювання, часто ігноруються значущі чинники фізичного виховання – раціональний режим навчання та відпочинку, збалансоване харчування, оптимальна фізична активність і нічний сон. Тривалі спостереження за студентами, які страждають на захворювання очей і придаткового апарату, показали їх недостатню загальну фізичну підготовленість.

На нашу думку, яка збігається з думками багатьох науковців, найбільш корисними циклічними вправами терапевтичної спрямованості при захворюваннях очей і придаткового апарату є бігові вправи і плавання, при яких частота серцевих скорочень залишається на рівні 100-140 уд.·хв.⁻¹. Викликаючи приплив крові до очей, циклічні вправи терапевтичної спрямованості поліпшують роботу цилиарного м'яза ока, нормалізують циркуляцію внутрішньоочної рідини. Циклічні вправи високої інтенсивності, а також акробатика, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, що викликають збільшення частоти серцевих скорочень до 180 уд.·хв.⁻¹, призводять до значної довготривалою ішемії очей, тому є протипоказаними при захворюваннях очей і придаткового апарату.

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на необхідності проведення багаторічних досліджень з метою виявлення рівня ефективності впливу засобів фізичного виховання на захворювання очей і придаткового апарату студентів ЗДМУ та можливостей їх відповідної корекції.

УДК 617.7+617.76]-085.825

Іванова А. Д.

студ. II курсу магістратури ЗДМУ

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ ОЧЕЙ ТА ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ У СТУДЕНТІВ

За даними Міжнародного агентства з профілактики сліпоти, в усьому світі близько 285 млн людей страждають від порушень зору, з яких 39 млн вражені сліпотою. Близько 90% людей, які страждають від порушень зору, живуть в країнах з низьким доходом. За оцінками експертів, 82% людей, які страждають сліпотою, входять у вікову групу 50 років і старше. Від порушень зору страждають в світі 19 мільйонів дітей, з них 12 мільйонів мають аномалії рефракції [3].

На даний час в Україні зареєстровано понад 2 мільйони 876 тисяч осіб із захворюваннями ока та придаткового апарату, а поширеність глаукоми серед

19

населення віком 18 років і старше в Україні становить понад 212 тисяч. У той самий час поширеність катаракти серед населення працездатного віку в Україні – понад 80 тисяч, а захворювань склери, кератиту та інших хвороб рогівки серед населення віком 18 років і старше в Україні становить понад 65 тисяч. Людей з відшаруванням та розривом сітківки серед населення віком 18 років і старше в Україні – понад 18 тисяч [4].

Міопія – це дефект зору, при якому людина близько бачить добре, а далеко – ні. Для вирішення цієї проблеми зазвичай звертаються до офтальмолога, який в 95% випадків призначає лінзи чи окуляри. Цей дефект виражається у тому, що із-за аномалії рефракції (заломлення) зображення фокусується не на сітчатці ока, а перед нею. Це призводить до здовження передньо-задньої осі ока. Міопія може бути викликана збільшенням навантаження на зоровий аналізатор під час інформатизації сучасного суспільства і підвищення вимог до професійної компетентності працівників, які мають бути більш конкурентоспроможними у сучасному світі. Це грає важливу роль для студентської молоді – саме в цей період навчальні навантаження сягають критичних меж, що може викликати міопію [1,2].

Персоніфіковані результати щорічних медичних оглядів студентів 1-2 курсів ЗДМУ у вересні-жовтні 2019 року переконливо свідчать, що в структурі загальної патології захворювання очей і придаткового апарату студентів спеціальність 227 «фізична терапія, ерготерапія» за групами здоров'я становлять 24,39% (підготовча група – 9,76%; спеціальна медична група – 14,63%) [2].

Прогнозовано, що до 2050 року близько 50% населення світу буде страждати від короткозорості. Це викликає стурбованість щодо збільшення осіб з підвищеним ризиком високої міопії та пов'язаних з ним візуально виснажливих розладів пізніше в житті, включаючи глаукому, відшарування сітківки та катаракту. Однією з стратегій боротьби із зростанням короткозорості є превентивні засоби. Якщо завчасно не відреагувати на це, то міопія прогресує, що може призвести до серйозних наслідків і значної втрати зору [1].

Серед комплексу заходів, які спрямовані на профілактику даного захворювання, часто ігноруються значущі чинники фізичного виховання – раціональний режим навчання та відпочинку, збалансоване харчування, оптимальна фізична активність і нічний сон. Тривалі спостереження за

Додаток Д



Додаток Е

**ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ
ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРУ ЛЮДИНИ**

Іванова А. Д.

Науковий керівник: проф. Михалюк Є. Л.

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

Актуальність. Необхідність визначення ефективності розробленої програми фізичної терапії із застосуванням терапевтичних вправ при захворюваннях ока та придаткового апарату, як засобу корекції функціонального стану зорового аналізатору людини.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інших науково-практичних джерел інформації, оцінка функціонального стану зорового аналізатору (методика перевірки гостроти зору та дослідження акомодатії).

Матеріали та методи. Метод математичної статистики.

Висновки. 1) Гострота зору покращилася у 90% пацієнтів, у 10% - без змін;
2) Показники акомодатії покращилися у 70% пацієнтів і становили 4 см, у 20% - без змін і у 10 % - отримано погіршення показників акомодатії ока на 1 см.