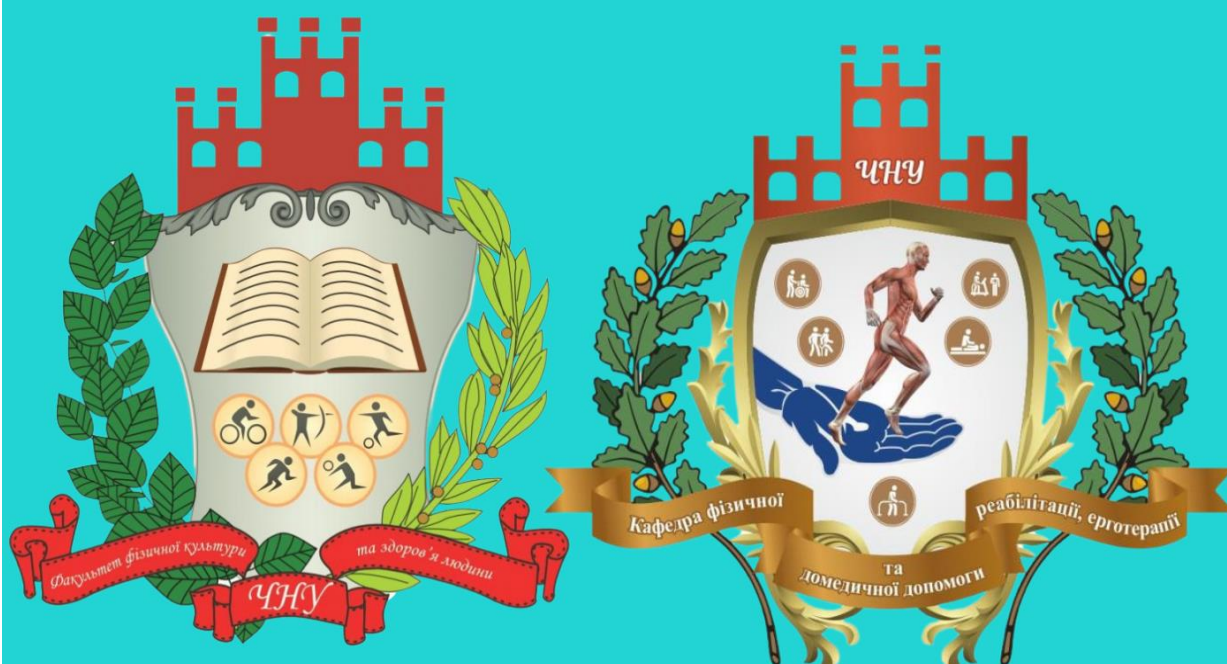


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА  
ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ



## ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

II Всеукраїнської  
науково-практичної інтернет-конференції

**«МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У  
СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я»**

16 ЛЮТОГО 2023 Р.

ЧЕРНІВЦІ

УДК 615.8:614.2](477)

М 657

#### НУКОВО-РЕДАКЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

**САМІЛА Андрій Петрович** – доктор технічних наук, професор, проректор з наукової роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

**ЗОРИЙ Ярослав Богданович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Заслужений працівник освіти України.

**ДОЦЮК Лідія Георгіївна** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

**МОСЕЙЧУК Юрій Юрійович** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

**НАКОНЕЧНИЙ Ігор Юрійович** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

**БАЛАЦЬКА Лариса Василівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків.

**ГАКМАН Анна Вікторівна** - доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, голова Ради молодих вчених Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

**М 657 МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я:** матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 16.02.2023 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2023. – 303 с.

У Збірнику представлені результати теоретичних і практичних досліджень із широкого спектру напрямів фізичної реабілітації та ерготерапії в реформуючий період галузі охорони здоров'я: інноваційні дослідження у відновних і здоров'язберігаючих технологіях, медико-біологічні аспекти відновлення здоров'я різних груп населення, актуальність ерготерапії в сучасній системі реабілітації, особливості підготовки та розвитку фахівців з фізичної терапії та фізичного виховання, основні проблеми тренування та відновлення спортсменів.

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції (м. Чернівці 16.02.2023 року).

УДК 615.8:614.2](477)

© Чернівецький національний університет

## ЗМІСТ

### **РОЗДІЛ 1. ІННОВАЦІЙНІ ДОСЛІДЖЕННЯ У ВІДНОВНИХ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЯХ**

**АНДРЕЄВА Олена, ГАКМАН Анна, ВОЛОСЮК Анна**  
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ  
ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВНІТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ  
ОСІБ.....13

**БАЙДЮК Микола, ГОЛОВАЧУК Сергій, КОЧУРКА Сергій**  
ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ФАКТОР РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ НА  
САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ..... ..16

**БОЙКО Анна, СМІКОВСЬКИЙ Лев** СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА  
ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ ОСІБ З АНКІЛОЗУЮЧИМ  
СПОНДИЛОАРТРИТОМ.....19

**ГАЛЕТА В. С., БУГАЄНКО Т. В.** ЗАСТОСУВАННЯ  
КІНЕЗІОТЕРАПІЇ НА БЛОЧНИХ ТРЕНАЖЕРАХ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ  
ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА..... ..22

**ГОРОШКО В.І.,** ДІАГНОСТИКА КОГНІТИВНИХ ЗМІН ЗА  
ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ SMART-ЗАСОБІВ..... ..26

**ГУЛІН Нікіта, ГУЛІНА Лариса** ВИКОРИСТАННЯ І ОСОБЛИВОСТІ  
ПРОГРАМ ПЛАТЕСУ ОЗДОРОВЧО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ  
ПОХИЛОГО ВІКУ.....29

**ГУЛІНА Лариса, ГУЛІН Нікіта** ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ  
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ПОСТКОВІДНИЙ СИНДРОМ.....32

**ГУРСЄВА Антоніна, ШАПОВАЛОВА Ірина, ОНИЩЕНКО Інна**  
АНАЛІЗ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ  
ПАЦІЄНТІВ З ГРИЖЕЮ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА.....35

суглобах, поліпшилася розумова діяльність, увага та концентрація. Могли помічатися лише певні недомагання, через зміни погодних умов. Також жінки помітили, що завдяки систематичним тренуванням у них зменшилася вага за рахунок жирового компоненту. Вони були дуже задоволені результатом, а головне стверджували, що і після реабілітації будуть слідувати нашим настановам дотримання принципів здорового способу життя.

### **Список літератури**

1. Альбота Т.Г. Масаж – невід’ємна частина здорового способу життя людини // Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст. Львів, 2009. Вип. 41.
2. Григус І.М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навч. посіб. / І.М. Григус. – Львів: Новий світ - 2000, 2012. – 186 с.
3. Кібальник О.Я. Застосування фітнес технології для підвищення рухової активності фізичної підготовленості підлітків: дис. на здобуття наук.ступеня канд.наук з фіз.виховання і спорту: "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / О.Я. Кібальник.-Л.,2008. 89 с.

**Антоніна ГУРСЄВА**

к. фіз. вих., доцент

доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров’я,

Запорізький державний медичний університет

**Ірина ШАПОВАЛОВА**

к. пед.н., доцент

доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров’я,

Запорізький державний медичний університет

**Інна ОНИЩЕНКО**

Студентка 2 курсу спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

## **АНАЛІЗ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТІВ З ГРИЖЕЮ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА**

Біль у поперековому відділі хребта (ПВХ) є дуже розповсюдженим. Періодичний больовий синдром у ПВХ виникає у 87-90% сучасних жителів. За частотою звернення до лікаря біль у спині знаходиться на другому місці після ГРВІ. Аналіз літературних джерел показав, що більшість людей перенесла хоча б один епізод болю у нижній частині спини (Low Back Pain, LBP). За результатами інструментальної діагностики дегенеративні зміни у хребті відбуваються, переважно, у віці 20-29 років, охоплюючи 57% пацієнтів, а до 65 років частота виникнення LBP досягає максимуму (майже 100%) [1, 2, 4].

Грижі (захворювання сегмента хребта, що характеризується зміщенням внутрішньої частини міжхребцевого диска з розривом фіброзного кільця і може супроводжуватися болем у спині) формуються, в переважній більшості випадків, в ПВХ, адже саме поперек приймає на себе максимум навантаження при пересуванні та піднятті важких предметів. До того ж поперековий відділ більше, ніж інші, відчуває на собі навантаження масою тіла.

Основні симптоми, з якими звертаються до фахівців – це характерні хронічні або гострі болі в попереку, які можуть поширюватися на стегна, гомілку, ноги і стопи. Можливе оніміння і поколювання в сідницях, області промежини і ногах, а також порушення функцій внутрішніх органів [2, 3].

Лікування залежить від ступеня розвитку захворювання та підбирається індивідуально тільки досвідченим фахівцем після проходження необхідних досліджень. Використовують консервативний, медикаментозний та хірургічний (застосовується тільки у важких випадках) методи лікування.

На сьогодні в Україні фізичні терапевти для лікування захворювань кістково-м'язової системи користуються консервативними методами і досить динамічно розпочали процес клінічного використання кінезіотерапевтичних методів, які спрямовані на поліпшення кровообігу і живлення міжхребцевих

дисків та поєднанні дозованого витягування (розвантаження) хребта і одночасного спрямованого тренінгу м'язів спини.

«Профілактор Євмінова» – широко відомий спосіб кінезітерапії LBP, полягає у виконанні вправ в умовах тракції поперекового відділу хребта під власною вагою. Силове навантаження не фіксоване відносно фаз дихання, тоді як ексцентричне скорочення та динамічний стретчинг фасилітованих вкорочених м'язів ПВХ робиться на видиху та постекспіраторній фазі дихання.

Спосіб кінезітерапії LBP за допомогою методики доктора С.М. Бубновського полягає у виконанні вправ на вантажно-блочних тренажерах, зокрема «МТБ-1-4». Вправи виконують в умовах осьової тракції у ПВХ за рахунок дії ваги вантажу тренажера у положеннях лежачи, сидячи. Можливе виконання вправ у положеннях стоячи та патерні кроку після входу пацієнта у стадію компенсації. Концентричне скорочення фасилітованих вкорочених м'язів ПВХ робиться на видиху, тоді як ексцентричне та стретчинг – на вдиху.

В інституті вертебрології та реабілітації [2], який є лідером у лікуванні захворювань спини та суглобів, міжхребцеві грижі лікують без операції в 95% випадків. Лікувальний комплекс підбирається індивідуально для кожного пацієнта, виходячи з його стану. Курс лікування складається з трьох етапів:

- 1) інтенсивна терапія (за необхідністю);
- 2) фізична терапія;
- 3) кінезіотерапія.

Для досягнення ефекту лікування фахівці застосовують: безпечні м'які мануальні техніки; міофасціальний масаж; фізичну терапію; апаратні фізіотерапевтичні процедури; медикаментозну терапію (рідка, в разі гострої необхідності); кінезіотерапію на медичних тренажерах David; програми тренувань розробляються за принципом «анатомічних поїздів».

Проведений аналіз показують, що фахівці фізичної терапії вважають, ефективним консервативні методи лікування пацієнтів з грижею у ПВХ та використання комплексного підходу до діагностики, лікування, та

профілактики. Програми реабілітації складаються індивідуально для кожного пацієнта, виходячи з його стану, ґрунтуючись на принципі «анатомічних поїздів, розглядаючи повну картину взаємодії м'язово-суглобової структури та звертаючи увагу на причину хвороби, а не на усунення її наслідків.

### **Список літератури**

1. Ефективність застосування тракції та кінезитерапії в лікуванні дегенеративних змін у поперековому відділі хребта / Я. В. Фіщенко, Л. Д. Катюкова, В. В. Зінченко, О. І. Баяндіна, О. Б. Лазарева. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2017. № 2. С. 83-87.
2. Міжхребцева грижа. Інститут вертебрології та реабілітації. URL: <https://ivr.ua/ua/sovremennye-metody-lecheniya-osteoxondroza>
3. Подчуфарова Е. В. Хронічні болі в спині: патогенез, діагностика, лікування. *Медичний журнал*. 2003. Т. 11, №25. С. 1395–1401.
4. Rehabilitation for Low Back Pain: A Narrative Review for Managing Pain and Improving Function in Acute and Chronic Conditions / J.V. Pergolizzi. *Pain and Therapy*. 2020. № 1(9). P. 83-96.

**Яна ЄРЕМІЯ**

асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Іван ВАСКАН**

канд. пед. наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ**

Фізичне і духовно-моральне здоров'я є індикатором сталого розвитку нації. Здоров'я дитини, його соціально-психологічна адаптація, нормальний