

# **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ 16-17 РОКІВ ІЗ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ І ПУЛЬСОВОГО СУПРОВОДУ**

**Є. Л. Михалюк**

Запорізький державний медичний університет, Запоріжжя

Негативні тенденції розвитку сучасного суспільства формують проблеми, пов'язані зі змінами способу життя і стану здоров'я дітей і підлітків. Однією з таких найгостріших проблем є первинна гіпертензія, яка часто починається в підлітковому віці і далі може формувати гіпертензивну хворобу дорослих осіб з переважним ураженням серця, з властивими їй кардіо-церебральними ризиками.

**Метою дослідження** є проведення за авторською методикою тренувань на велотренажерах підлітків із артеріальною гіпертензією (АГ) зі супроводом моніторів пульсу.

**Об'єктом дослідження** були 82 підлітка (46 юнаків і 36 дівчат) із верифікованою первиною АГ. За принципом рандомізації 26 юнаків та 18 дівчат склали основну групу, що тренувалися на велотренажерах. Решта – 20 юнаків і 18 дівчат, що на велотренажерах не тренувалися, склали контрольну групу, репрезентативну за показниками АГ, фізичної працездатності (ФП) та індексом маси тіла. Строк спостережень складав 14 місяців, що дало можливість оцінити як безпосередні результати тренувань, які тривали 7 місяців з жовтня по травень, так і віддалені – через 7 місяців після їх завершення.

## **Висновки.**

1. Підвищені показники АГ мають 9,6% підлітків (19,7% юнаків і 5,9% дівчат), з них 2/3 мають ознаки лабільної і стабільної АГ, з яких 22,2% юнаків і 31,2% дівчат виявляють ознаки ожиріння, 11,1% юнаків і 33,8% дівчат мають незадовільно низький рівень ФП.
2. Виконання вправ на велотренажері призводить у підлітків з гіпертензією до збільшення ФП, зниженню систолічного АТ на 5-й хвилині відпочинку до нормальних значень, суттєво не впливає на масу тіла, а у віддалений період зберігаються позитивні зміни АТ.
3. Моніторинг пульсу дозволяє виключити людський фактор під час підрахунку пульсу, не потребує втручання в заняття та сприяє правильності у розподілі навантажень.

## **Опубліковано:**

Михалюк Є. Л. Фізична реабілітація підлітків 16-17 років із артеріальною гіпертензією з використанням велотренажера і пульсового супроводу / Є. Л. Михалюк // Медична гідрологія та реабілітація. – 2015. – Т. 13, № 4. – С. 97-98.