

УДК 616.12-009.72-085

Суховей В. Ю.¹, Мирна А. І.², Мирний С. П.³

¹ студ. гр. УФКС - 211м_ер ЗНТУ

² канд. мед. наук, доц. ЗНТУ

³ канд. мед. наук, викл. ЗДМУ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ

Ішемічна хвороба серця (ІХС) – це гостре та хронічне ураження серця, яке викликане зменшенням або припиненням доставки крові до міокарда у зв'язку з атеросклеротичним процесом у коронарних артеріях.

Серед захворювань серцево-судинної системи ІХС має найбільше поширення, супроводжується значною втратою працездатності та високою смертністю. За наявності декількох факторів ризику одночасно, наприклад, малорухливого способу життя і куріння, можливість захворювання збільшується в 2–3 рази. Атеросклеротичні зміни вінцевих артерій серця погіршують приплив крові, що є причиною розростання сполучної тканини і зниження кількості м'язової, так як остання дуже чутлива до нестачі кисню та корисних речовин. Часткове заміщення м'язової тканини серця на сполучну у вигляді рубців називається кардіосклерозом і викликає зниження скорочувальної функції серця, швидке стомлення при фізичній роботі, задишку. З'являються болі за грудиною і в лівій половині грудної клітини, знижується працездатність.

Головні завдання нашого дослідження полягають в тому, щоб за даними літературних джерел виявити вплив оздоровчих технологій на стан серцево-судинної системи у осіб похилого віку хворих на ІХС.

Метою даної роботи було дослідити ефективність впливу методів фізичної реабілітації на стан дихальної та серцево-судинної системи у осіб похилого віку хворих на ІХС.

Об'єкт дослідження – процес фізичної реабілітації хворих ішемічну хворобу серця.

Предмет дослідження – підібраний комплекс фізичної реабілітації, спрямований на покращення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи осіб похилого віку хворих на ІХС.

Для визначення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи були використані клінічні методи дослідження: визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ) та кількості дихальних рухів за одну хвилину.

Дослідження проводилось на базі санаторію «Великий Луг». У дослідженні прийняли участь 16 пацієнтів, серед яких 10 чоловіків та 6 жінок у віці 55–65 років, яким було встановлено діагноз: ішемічна хвороба серця. Хворі були поділені

на 2 групи: основну (ОГ) та контрольну (КГ), по 8 чоловік у кожній. Обидві досліджувані групи пацієнтів проходили курс фізичної реабілітації, який тривав 2 місяці. В обох групах проводилась лікувальна фізична культура (ЛФК), дихальна гімнастика, медикаментозне лікування, дієтотерапія. У хворих основної групи додатково застосовувались кисневі коктейлі і кисневі ванни, а також вони займалися за спеціально розробленим комплексом лікувальної та дихальної гімнастики.

Запропонована нами програма ЛФК проводилась у спортивному залі щоденно на протязі 3-х тижнів по 30 хв. Після курсу занять ЛФК виявлено підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Поліпшення показників відмічено як у спокої, так і при дозованому навантаженні. Дана методика із застосуванням ЛФК може бути використана в практиці роботи реабілітолога та сприяти підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи в профілактиці хворих на ІХС.

Ми припускаємо, що під впливом запропонованого комплексу вправ спираючись на вивчені літературні джерела, наша програма позитивно вплине на серцево-судинну та дихальну систему хворих осіб на ІХС.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця є невід'ємною складовою відновлювального процесу. Багато літературних джерел присвячено етіології, патогенезу та клінічній характеристиці хворих з даною нозологією. В літературі добре окреслені загальні принципи, засоби фізичної реабілітації хворих з урахуванням періодів захворювання і рухових режимів.

Таким чином, розроблена нами програма фізичної реабілітації може бути використана реабілітологом при лікуванні хворих на ІХС.

УДК 615.825

Тарасенко В. В.¹, Толкачова О. В.²

¹ студ. гр. УФКС - 211м ЗНТУ,

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц. ЗНТУ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАТЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДІВЧАТ 18–20 РОКІВ В УМОВАХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ЗАКЛАДУ

За останнє десятиліття в Україні склалася складна ситуація щодо функціонального стану нервово-м'язової системи дівчат 18–20 років. Значна частина має низький рівень стану здоров'я і незадовільну фізичну підготовку. Встановлено, що дефіцит рухової активності цього контингенту, складає від 60 до 75% від необхідної, для підтримки нормального здоров'я і фізичного