Затолока Д.

РОЛЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ДОДАТКОВОГО СПОРТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ ПРИ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ В МОЛОДОМУ ВІЦІ

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров’я

Науковий керівник: ас. Сушецька А.С.

В останні роки спостерігається значне підвищення рівня захворювань опорнорухового апарату серед молоді, і на першому місці стоять різноманітні порушення постави. Це пов’язано в першу чергу з повсюдним використанням комп’ютерної техніки, смартфонів, планшетів та зниженням фізичної активности населення, що призводить до послаблення м’язового каркасу тулуба, фіксації неправильної постави та подальшого розвитку сколіотичної хвороби. Тому розробка та впровадження нових ефективних комплексів лікувальної гімнастики для корекції цих порушень є дуже актуальною проблемою сьогодення.

Метою нашого дослідження була оцінка ефективності комплексу лікувальної гімнастики, який включає в себе вправи з фітболом та використання балансувальної платформи, для корекції порушень постави.

Матеріали та методи: було обстежено 30 студентів 1 – 2 курсів ХНМУ, які за даними медичного огляду мають різні порушення постави. Середній вік пацієнтів від 17 до 22 років, співвідношення чоловіків та жінок 13:17. Сутула спина була виявлена у 18 осіб (60%), кругла спина виявлена у 7 осіб (23%), плоска спина у 4 осіб (13%), а плосковогнута у 1 особи (3%). Усім студентам був призначений курс лікувальної гімнастики з використанням фітболу та балансувальної платформи 2 рази на тиждень впродовж 1 місяця. Контрольною була група з 12 студентів, які мали аналогічні порушення постави, та їм була призначена ранкова гігієнічна гімнастика вдома, без використання додаткового спортивного обладнання. Більшість хворих (22 особи - 73%) скаржилися на біль в спині різної локалізації, 6 осіб (20%) відмічали оніміння пальців рук та ніг, а 4 студентів (13%) турбував частий головний біль, особливо в вечірній час. 21

Результати: після проведеного лікування 19 студентів (63%) відмітили зменшення болю в спині, у 6 студентів (20%) пройшло відчуття оніміння кінцівок, а у 3 студентів (10%) зменшилась частота та інтенсивність головного болю. Всі пацієнти відмітили покращення загального самопочуття, збільшення м’язової сили та підвищення фізичної працездатності. При повторному огляді контрольної групи таких змін не виявлено.

Таким чином, можна зробити такі висновки, що призначення лікувальної фізичної гімнастики для корекції постави особам молодого віку добре переноситься хворими та має позитивний лікувальний ефект.