



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науково-практична конференція студентів

та МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

*присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня
народження*

«Фізична активність і якість

ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

17 березня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

**Матеріали науково-практичної конференції студентів та
молодих вчених
(17 березня 2021 року, Харків)**

2021 рік

ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА



(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ
в період з 1965–1981 рр.

щодо підтримки здоров'я у рамках покращення фізичної культури населення та запобігти дегенеративним змінам у хребетному стовпі.

Мамон Маргарита Олександрівна
**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ
НЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 2 курс, 5 група, І медичного факультету
Харківський національний медичний університет
momamon.1m19@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
Науковий керівник викладач Почерніна Марія Григорівна
mh.pochernina@knmu.edu.ua

Мета. Фізична активність під час фізичної реабілітації допомагає людям поліпшити рухові функції. Тому існує необхідність у вивченні її впливу на стан здоров'я пацієнта.

Вважається, що лікувальна фізкультура найчастіше використовується після спортивної травми або після певних типів хірургічних втручань, але вона також може допомогти при неврологічних розладах.

Існує більше 1000 неврологічних захворювань. Наприклад, це БАС (бічний аміотрофічний склероз), хвороба Альцгеймера, дитячий церебральний параліч, епілепсія, мігрень, хвороба Паркінсона та ін.

Залежно від типу неврологічного захворювання, проблеми з руховою активністю можуть бути виражені в різному ступені та можуть посилюватися по мірі прогресування хвороби.

Були описані випадки, коли лікувальна фізкультура могла хоча і мінімально, але полегшити стан хворого. Наприклад, чоловік з БАС вивчав кілька простих вправ, які допомогли уникнути болю в суглобах. Або, наприклад, фізіотерапевт виконує з жінкою на хворобу Альцгеймера вправи на рівновагу, щоб знизити ризик падіння. При хворобі Паркінсона виконуються вправи для зміцнення стоп. Тобто фізіотерапевти адаптують догляд та вправи під кожного пацієнта.

Цілі фізіотерапії також індивідуальні для кожної людини, як і частота сеансів фізіотерапії. Людина, що знаходиться в лікарні через нещодавній інсульт або іншу серйозну неврологічну травму, може отримувати фізіотерапію та інші види терапії в лікарні декілька разів на день, щоб прискорити прогрес.

Важливо якомога раніше почати фізіотерапію при неврологічних захворюваннях. Вправи хоча і не допоможуть повністювилікувати ці стани або їх вплив на рух, але зможуть уповільнити їх прогресування. Фізіотерапевти допомагають своїм пацієнтам видужувати за допомогою регулярних повторюваних вправ. Залежно від цілей людини вони можуть включати в себе практику балансу, зміцнення, розтяжку.

Навіть якщо рухи, що виконуються під час цих вправ, не ідеальні, вони допомагають перевчити м'язи і мозок працювати разом - те, чого вони, можливо, не робили довгий час.

Лікувальна фізкультура і вправи є складовою частиною лікування та реабілітації після інсульту. Вправи допомагають

поліпшити кровообіг в м'язах рук, це дозволяє відновити функціональні можливості руки, заново придбати можливості дрібної моторики. Відновлення дрібної моторики фізіологічно впливає на мовні здібності.

Виконувати вправи потрібно починати з малого. Можна покласти руки на стіл і спробувати перемістити кожен палець окремо. Зосередитися на кожному пальці і спробувати їх зрушити, навіть невеликий рух на початку тренувань, з часом стане краще і функціональність поступово покращиться.

Оскільки велика частина населення світу живе довше, люди часто стикаються з віковими неврологічними розладами і зниженням функцій, які можуть вплинути на спосіб життя. Незважаючи на нейрофізіологічні зміни, що впливають на функцію і структуру мозку, мозок літніх людей в деякій мірі може вчитися і переучуватися завдяки нейропластичності. Останні досягнення в області реабілітаційних методів дозволили поліпшити функціональні результати при вікових неврологічних станах. Фізіотерапія (ФТ) літніх людей фокусується, зокрема, на сенсорно-рухових порушеннях, координації постурального контролю і профілактиці саркопенії. Це значно впливає на якість життя, незалежність життя та очікувану тривалість життя.

Висновок. Фізична реабілітація дуже важлива, оскільки вона поліпшує стан пацієнта та його самопочуття.