



**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**  
**Науково-практична конференція з міжнародною участю**  
*присвячена Дню працівників освіти*  
**«Сучасні досягнення фізичного виховання»**  
**19 жовтня 2021 року**



**2021 рік**

**Харківський національний медичний університет  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харківський національний університет  
імені В. Н. Каразіна  
Національний юридичний університет  
імені Ярослава Мудрого**

**«Сучасні досягнення фізичного виховання»**

*Матеріали науково-практичної конференції  
з міжнародною участю*

(19 жовтня 2021 року, Харків)

**2021 рік**

Чан Фан К.А  
**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ХВОРОБИ  
ПАРКІНСОНА**

Кафедра фізичного виховання та здоров'я,  
Харківський Національний Медичний Університет  
kchanfan.1m19@knu.edu.ua

Науковий керівник: Трегубов Володимир Валентинович

**Актуальність:** Хвороба Паркінсона - прогресуюче дегенеративне захворювання головного мозку, яке погіршується з часом, звичайно це відбувається повільно протягом багатьох років. Вона викликана нестачею нейромедіатора дофаміна з мозку, що призводить до ускладнень або втрати контролю над довільними рухами. Фізичні симптоми включають тремор, жорсткість м'язів і млявість, які в кінці призводять до м'язових судом. Інші симптоми, які можна побачити у пацієнтів з Паркінсоном: розлади травлення, як запор, слинотеча; нетримання сечі, утруднення сечовипускання; сечостатеві розлади постуральна гіпотензія, безсоння.

Захворювання може бути викликано рядом факторів, таких як:

Віковий ефект: Дофамін часто знижується у літніх людей. Середній вік початку захворювання - 60 років, проте після 50 років, чим старше ви, тим більша ймовірність розвитку хвороби Паркінсона. Однак близько 5% становить початок хвороби у молодому віці.

Навколишнє середовище: люди, які регулярно піддаються впливу пестицидів мають більший ризик захворювання.

Спадковість: якщо у вашій родині спадкова хвороба, то у вас більший ризик розвитку хвороби.

**Ціль:** Вивчити покращання фізичного стану пацієнтів з хворобою Паркінсона від реабілітації.

**Методи і матеріали:** Аналіз наукових статей і літератури.

Існує класифікація стадій хвороби Паркінсона:

Стадія 1: Тремор виникає на одній стороні тіла. Це найбільш легкий рівень і не впливає на повсякденне життя.

Стадія 2: Спостерігається по обидві сторони тіла. Ознаки тремтіння, вони більш очевидні, змінюється стиль ходьби, тону м'язів підвищен, затруднення руху, міміка починає зменшувати виразність. Розвиток від 1-ї до інших стадії може тривати від місяців до років.

Стадія 3: Прослуховування рефлексів і труднощі з утриманням рівноваги, на цьому етапі людина схильна до падіння і ускладнення повсякденних вправ.

Стадія 4: Пацієнт все ще може стояти і ходити на невеликій відстані, хоча функція сильно постраждала. Вони не можуть виконувати щоденні завдання через скутість м'язів, повільний рух і завжди потребують допомоги близьких.

Стадія 5: Немає можливості ходити, потребує інвалідного візка або прикутий до ліжка. Це найважча стадія, пацієнт повністю залежить від турботи своїх близьких. Ліки на цій стадії мало допомагають захворюванню.

На сьогодні не існує ліків від хвороби Паркінсона. Деякі ліки можуть контролювати симптоми і допомагати

людям покращити якість життя (наприклад Леводопа), але тільки за призначенням лікарів.

Оскільки хвороба з часом загострюється, це вплине на ваше життя. Фізична реабілітація допоможуть пацієнту зміцнити опір, вправи зможуть боротися з прогресуванням захворювання. На більш пізніх стадіях захворювання пацієнт може практикувати фізичну терапію, щоб підтримувати повсякденну рухову функцію.

Вправами можуть бути ходьба, плавання, їзда на велосипеді, танці тощо. Під час ходьби зверніть увагу на збереження прямої постави, прямі ноги, махи руками. Почніть займатися щодня по 5-10 хвилин, потім поступово збільшуйте до 30 хвилин. Крім того, є вправи на розслаблення та на розтяжку м'язів. Залежно від пацієнта, буде створена спеціальна програма вправ.

Пацієнт повинен глибоко дихати і завжди тримати тіло в максимально комфортному стані. Крім фізичного навантаження треба поєднати з дієтою, помірну активність з дотриманням ліків від паркінсонізму для досягнення найкращого ефекту. Це збалансована дієта включає: фрукти, овочі, цільні зерна, бобові, рибу, птицю, нежирне м'ясо та щоденні продукти з низьким вмістом жиру. Білок у їжі може перешкоджати всмоктуванню леводопа, впливаючи на її ефективність. Тому рекомендується розділити білкову їжу на кілька разів або їсти на ніч, щоб організму не бракувало білка. Чай, кава та кока-кола можуть збільшити тремтіння.

**Висновок:** Отже роль фізичної реабілітації полягає у відновленні максимальної рухової функції людей з хворобою Паркінсона. Покращуючи симптоми, пацієнти

можуть уникнути ускладнень захворювання. Реабілітаційні вправи корисні для пацієнтів. Деякі вправи покращують серцево-легеневу функцію, покращують рухи і балансують тіло.

Цимбал Марина Миколаївн

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

студентка 2 курсу, 6 групи, 1 медичного факультету  
mmtsymbal.1m20@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Науковий керівник:

старший викладач Якименко О.С.

os.yakymenko@knmu.edu.ua

Проблема здоров'я нації на сьогодні стоїть дуже гостро. «90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, алкоголь, палять». Сучасна людина сподівається лише на медицину та навіть не замислюється, що здоров'я вона може зберегти сама, дотримуючись не складних правил.

Під здоровим способом життя розуміють «практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини». Саме ці дії забезпечать гармонійний розвиток, фізичну та ментальну стабільність, високу працездатність та позитивний настрій.