



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

Чувальська Д. Д.	103
Зміцнення після інсульту	
Штикер А. С.	105
Комплексна фізична реабілітація жінок молодого віку при гіпертонічній хвороби і стадії на поліклінічному етапі	
Несміян К. А.	113
Мінеральні води в реабілітації внутрішніх хвороб і повсякденному житті	
Штикер А. С.	117
Панічні атаки: що це таке і що робити	
Войлокова Г.О., Скиданенко Є. В.	119
Переваги та шкода для здоров'я від занять бігом при різних захворюваннях, таких як захворювання серцево-судинної системи, ожирінні, остеоартриті та заміненому кульшовому суглобі	
Титова В.	122
Підвищення ефективності адаптації студентів медиків до навчального процесу засобами фізичної культури і спорту	
Черкашина М. В.	128
Плавання як метод реабілітації захворювань дихальної системи	
Саджа Тхііб	132
Показники розвитку координаційних здібностей в іноземних студентів-медиків	

Чувальська Дарина Дмитрівна
ЗМІЦНЕННЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 19 групи, II медичного
факультету

E-mail: ddchualska.2m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старший викладач

Білик Олег Андрійович

E-mail: oa.bilyk@knmu.edu.ua

Інсульт є другою за частотою причиною смерті людей по всьому світу та це основна причина довготривалої непрацездатності людини, тому питання техніки одужання, зміцнення та поновлення фізичних здібностей людини після інсульту є актуальним питанням на сьогодні.

Одним з першорядних завдань періоду регенерації організму після інсульту є поновлення функції руху кінцівок. Починати заходи для поновлення цих функцій необхідно майже після першої доби після інсульту.

Інсульт викликає параліч, порушує іннервацію тканин організму, викликає застигання м'язів та порушує коректну роботу нервової системи в цілому. Тому основні вправи для зміцнення після інсульту є спрямовані на зниження тону м'язів та напруження м'язів, покращення мікроциркуляції, профілактику контрактури, захист покривів шкіри від пролежнів, поновлення тонких рухів.

Обов'язково перед початком будь-яких вправ спрямованих на зміцнення після інсульту необхідно отримати

консультацію в свого лікаря та в лікаря-реабілітолога. Ці лікарі визначають необхідний комплекс фізичних вправ для виконання, а також додаткові особливості їх виконання, пов'язаних з кожним окремим випадком людини, що одужує після інсульту. Загальна тенденція є такою: вправи починаються з більш простих та із часом переходять до більш складніших та збільшуються в обсязі для виконання.

В умовах постільного режиму типові гімнастичні вправи є наступні: просте згинання та розгинання пальців рук, кистей, стоп, колін, обертальні рухи вищезазначеними сегментами. Усі ці вправи виконуються за допомогою та під наглядом людини, що наглядає за пацієнтом.

Гімнастичні вправи у положенні сидячи спрямовані на поновлення цілеспрямованих рухів руками, зміцнення спини та підготовку ніг до ходьби. Їх техніка є наступною: пацієнт переводиться в положення сидячі, руками він хвтається за краї ліжка. На вдиху виконується прогинання у спині із одночасним витягом тулуба у стані напруги. На видиху має бути розслаблення.

У положенні стоячі гімнастичні вправи призначаються після частинного одужання пацієнта та частинного поновлення апарату руху пацієнта. Типові приклади є такі: піднімання та опускання коробок сірників для відпрацювання тонких рухів, згинання та розгинання кисті в кулак за допомогою еспандера із одночасним відводом рук від тулуба, нахили тулуба в сторони у положенні стоячі, ноги на ширині плеч, руки на поясі.

Використанні джерела:

1. Інсульт. Тактика, стратегія ведення, профілактика, реабілітація та прогнози: посіб. для лікаря-практика / І. С. Зозуля, Ю. І. Головченко, О. П. Онопрієнко. — К. : Світ Успіху, 2010. — 319 с. : табл. — Бібліогр.: с. 306—315. — ISBN 978-966-8352-51-5
2. Інсульт: різновиди, фактори ризику, фізична реабілітація / Мицкан Б. [та ін.] // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. — Луцьк, 2012. — № 3(19). — С. 295—302. — Бібліогр.: с. 300—301. Ел.джерело

Штикер Ангеліна Станіславівна
**КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ
ХВОРОБИ ТА СТАДІЇ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ**

Здобувач вищої освіти 3 курсу, 13 групи, 2 медичного
факультету

E-mail: asshtyker.2m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Стратій Наталія Володимирівна

E-mail: nv.stratii@knmu.edu.ua

Актуальність: Гіпертонічна хвороба - це хронічне захворювання, що вражає різні системи організму, що характеризується підвищенням артеріального тиску вище норми. В основі захворювання лежить артеріальна гіпертензія, яка є одним з головних факторів ризику розвитку