

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з  
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя  
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного  
виховання та здоров'я ХНМУ

**7 квітня 2023 року**



Лазуренко В.В.  
доктор медичних наук, професор  
завідувачка кафедри акушерства та гінекології №2  
Харківський національний медичний університет  
Email: [vv.lazurenko@knmu.edu.ua](mailto:vv.lazurenko@knmu.edu.ua)

Старкова І.В.  
кандидат медичних наук, доцент  
доцент кафедри акушерства та гінекології №2  
Харківський національний медичний університет  
Email: [iv.starkova@knmu.edu.ua](mailto:iv.starkova@knmu.edu.ua)

Тіщенко О.М.  
кандидат медичних наук  
асистент кафедри акушерства та гінекології №2  
Харківський національний медичний університет  
Email: [om.tishchenko@knmu.edu.ua](mailto:om.tishchenko@knmu.edu.ua)

Старкова В.Д.  
студентка II курсу, III медичний факультет  
Харківський національний медичний університет  
Email: [vdstarkova.3m21@knmu.edu.ua](mailto:vdstarkova.3m21@knmu.edu.ua)

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ОСТЕОПОРТИЧНИХ ПЕРЕЛОМІВ У ЖІНОК С ГІПОКІНЕЗІЄЮ**

В Україні остеопороз розглядається як дуже поширена проблема зі збільшенням частоти появи в період менопаузи або серед жінок після 50 років. Захворювання є системним, виникає на тлі зменшення вживання та засвоєння кальцію, недостатнього фізичного навантаження, ожиріння, деяких

інших ендокринних порушень тощо. Клінічна картина остеопорозу характеризується суттєвим зниженням об'єму кісткової тканини, що призводить до виникнення найскладніших патологічних станів – остеопоротичних переломів. Вказані порушення іноді з'являються при звичайній фізичній активності й часто призводять до інвалідизації жінки.

Спосіб життя в сучасній Україні характеризується наявністю поширеного фактора, яким є гіпокінезія – обмеження об'єму м'язової активності. Розповсюдження цього чинника зумовлено перерозподілом праці людини в бік розумової або з використанням автоматизації, а також комп'ютеризації. Разом з тим, численні дослідження демонструють негативний вплив гіпокінезії на людину у вигляді змін у серцево-судинній й кістково-м'язовій системах, негативний вплив на нервову систему й органи дихання, формування порушень у репродуктивних органах, і, як наслідок, патологічний перебіг вагітності й пологів [1,2].

Метою роботи є необхідність показати значущість фізичних вправ для запобігання остеопоротичних переломів у жінок, що тривалий час перебували в умовах гіпокінезії.

Обстежено 60 жінок з передумовами розвитку остеопорозу, яких розподілене на дві рівноцінні за кількістю спостережень клінічні групи. Першу (основну) групу склали пацієнтки, які разом зі стандартним призначенням препарату, який містить кальцій, виконували спеціальні фізичні вправи. У другу групу (група порівняння) увійшли жінки, які отримували лише кальцій за загальноприйнятою методикою. В дослідженні брали участь пацієнтки у віці 50 – 55 років які перебували в умовах гіпокінезії 15-20 років, по 8-10 годин щодня. Жінки заперечували наявність інших шкідливих факторів та будь-яких травматичних ушкоджень кістково-м'язового апарату в анамнезі. Групи спостережень обрано таким чином, щоб усі випадки супроводжувалися початком порушень менструального циклу або взагалі відсутністю менструацій, що демонструє фізіологічні вікові зміни в організмі.

Усі обстежені жінки обох груп мали скарги на тупий біль у спині та ногах, загальну слабкість, підвищену фізичну стомлюваність. У пацієток обох груп проведено лабораторне визначення загального кальцію в сироватці крові, який був нижче норми й склав  $2,1 \pm 0,1$  ммоль/л в основній групі та  $2,09 \pm 0,12$  ммоль/л у групі порівняння. Таким чином, на

підставі вищевикладеного, ми зробили висновок про те, що існують передумови розвитку остеопорозу.

У зв'язку з представленим лабораторним показником, жінкам обох груп призначено препарат кальцію за загальноприйнятною схемою.

Додатково пацієнткам першої групи було рекомендовано проводити виконання спеціальних фізичних вправ із залученням великих суглобів рук та ніг. Вправи для рук включали махи, згинання та різноманітні обертання, іноді з використанням невеликих гантелей, загальна маса яких становила 1 кг. Тренінг ніг був сформований із комплексу присідань, випадів та їх підйомів. Обов'язковим етапом фізичного навантаження були вправи для м'язів спини: нахили прості і з вагою до 1,5 кг, розведення рук з гумкою-еспандером.

Представлене тренування використовувалося жінкою щодня протягом двох місяців. Вправи виявилися дуже простими та не вимагали спеціальної фізичної підготовки жінки. Час виконання складав 15-20 хвилин.

Оцінку стану в обстежених групах проводили через 6 місяців після закінчення курсу вживання препаратів кальцію. При цьому було виявлено, що більшість жінок основної групи

(25 спостережень, 83,3 %) продовжили регулярно виконувати розроблений комплекс фізичних вправ. Результатом цього з'явилося покращення загального стану жінок (100 %) першої групи: зникли стомлюваність, тупий біль у ногах і спині, з'явилася бадьорість.

Катамнез у жінок другої групи характеризувався поліпшенням загального стану у 20 випадках (66,7 %), а біль зник тільки у 10 жінок (33,3 %), хоча усі інші учасниці спостереження відмічали зменшення інтенсивності болю. Крім того, слід зазначити, що у групі порівняння в одному випадку (3,3 %) трапився перелом правої променевої кістки при виконанні звичайних домашніх справ. Також одно спостереження (3,3 %) у цієї групи продемонструвало вивих надп'яtkово-гомiлкового суглоба.

Таким чином, з метою профiлактики остеопоротичних переломiв у жiнок з тенденцiєю до розвитку остеопорозу й тривалим обмеженням об'єму м'язової активностi необхідно використовувати препарати кальцiю та регулярно виконувати комплекс фiзичних вправ, спрямованих на укpiплення м'язiв нiг, рук та спини.

### **Список використаних джерел:**

1. Веселовська В. О. Вплив гіпокінезії на організм людини // Збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів / ЖДУ ім. І. Франка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 452-455.
2. Слинько Ю.О. Недостатня рухова активність та її вплив на стан організму людини // Медицина сьогодні і завтра. 2014. № 2-3. С.186-189.