

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



Старкова І.В.
кандидат медичних наук, доцент
доцент кафедри акушерства та гінекології № 2
Харківський національний медичний університет
iv.starkova@knmu.edu.ua

Олексієва С.А.
лікар акушер-гінеколог відділення патології вагітності
та екстрагенітальної патології
Харківський регіональний перинатальний центр
s.alekseeva1959@gmail.com

Старкова В.Д.
здобувачка вищої освіти II курсу, III медичний факультет
Харківський національний медичний університет
vdstarkova.3m21@knmu.edu.ua

Чернявський А.В.
здобувач вищої освіти II курсу, III медичний факультет
Харківський національний медичний університет
avcherniavskyi.3m21@knmu.edu.ua

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ДІАСТАЗУ ПРЯМИХ М'ЯЗИВ ЖИВОТА У ЖІНОК З ГІПОКІНЕЗІЄЮ

Діастаз прямих м'язів живота – патологічний стан з боку черевної стінки, що виникає під впливом вагітності й характеризується розходженням прямих м'язів більш ніж на 2,5 см. Відомо, що цей патологічний стан формується під впливом гестаційних гормональних коливань, що призводять до зміни сполученої тканини, яка є основою білої лінії

живота. Клінічних проявів невеликих форм діастазу небагато: жінка відчуває дискомфорт при ходьбі, а іноді – обвислість живота. Не дуже часто жінку турбують закрепи. Серед віддалених наслідків, вказаних патологічних змін, можуть бути зміщення органів черевної порожнини, атрофування м'язових волокон, виникнення гриж. Усе, викладене вище, дає підставу вважати діастаз прямих м'язів живота – складною й важливою проблемою.

Життя сучасної жінки в Україні характеризується моторною депривацією, яка представлена обмеженням об'єму м'язової активності. Насамперед це зумовлено переформатуванням діяльності як вдома, так й на роботі. Більшу частину фізичного навантаження покладено на різноманітні прилади, а робочий час багатьох жінок проходить сидячи за комп'ютером.

Гіпокінезія має дуже великий спектр негативного впливу. З'ясовано, що гіпокінезія призводить до індукції патологічних морфологічних та функціональних змін клітин тканин різних органів в організмі під впливом обмеженої функціональної активності скелетних м'язів [1]. Деякі автори вважають, що обмеження об'єму м'язової активності сприяє зміні у роботі опорно-рухового апарату, дихальній, м'язовій,

серцево-судинній системі [2]. Існують дослідження відносно впливу гіпокінезії й на перебіг вагітності [3]

Метою роботи був аналіз виникнення та напрямки профілактики діастазу прямих м'язів живота після пологів у жінок, які тривалий час знаходилися в умовах гіпокінезії.

Під нашим спостереженням знаходилися 50 породіль у віці 25-30 років, які розподілені у дві, однакові за кількістю спостережень, клінічні групи. Першу (основну) групу склали жінки, яким проводилася прекоцепційна підготовка, призначались використання бандажа, протягом всієї вагітності виконували лікувальні фізичні вправи. У другу групу (група порівняння) включено жінок, за якими спостерігали за традиційними методами.

До вагітності жінки обох груп спостереження мали обмеження об'єму м'язової активності 10-11 годин на добу, протягом 5-7 років. Усі жінки мали перші фізіологічні пологи, з нормальною масою тіла новонароджених, заперечували будь-які травми та оперативні втручання в анамнезі.

Усім жінкам, що спостерігалися, рекомендовано вставати з ліжка після повороту на бік. Додатково їм

призначено дієту, яка була спрямована на профілактику закріпів.

З метою діагностики діастазу призначалася консультація хірурга та додаткове ультразвукове дослідження черевної порожнини з метою виявлення розтягнення й стоншення білої лінії, визначення наявності ускладнень у вигляді грижі або опущення органів черевної порожнини.

Результат дослідження показав, що у жінок групи порівняння діастаз прямих м'язів живота діагностовано у 24 породіль (96 %). Основна група представила лише 2 випадки (8 %) цього ускладнення. Усі спостереження діастазу прямих м'язів живота характеризувалися його I ступенем важкості. Середній показник відстані прямих м'язів у другій групі склав $2,9 \pm 0,1$ см, в першій групі показники в обох випадках склали 2,8 см.

У першій групі жінок прегравідарна підготовка включала щоденне виконання фізичних вправ, спрямованих на залучення великих суглобів рук та ніг, укріплення м'язів спини та черевної стінки. Розроблений комплекс тривав 25-30 хвилин протягом 4 місяців й супроводжувався задовільним станом жінок. Під час вагітності жінки щоденно виконували інший комплекс фізичних вправ, який передбачав лише

залучення великих суглобів рук та ніг й був спрямований на поліпшення загального тону м'язів та сприяв збереженню нормальної постави вагітної. Крім того, усі жінки цієї групи, починаючи з 20-22 тижнів вагітності носили бандаж, який утримував живіт й також сприяв фізіологічній поставі жінки.

Таким чином, проведене дослідження показало, що тривалу гіпокінезію необхідно розглядати як фактор ризику виникнення діастазу прямих м'язів живота після пологів. Жінкам, що планують вагітність й тривалий час знаходяться під впливом обмеження м'язової активності, необхідно проводити прегравідарну підготовку, спрямовану на укріплення м'язів, а протягом вагітності – лікувальну фізкультуру та, починаючи з 20 тижнів, бандаж.

Список використаних джерел:

1. Origin Of Hypokinesia and General Impact on the Human Body / Z. N. Dumaeva et al. // Eurasian Scientific Herald (ESH). 2022. Vol. 8. P. 1-11.

2. Model of an isolated rat heart during readaptation after hypokinesia. (Special Issue: Advances and applications in biological and agricultural sciences.) / Sungatullina M. та ін. // Journal of Experimental Biology and Agricultural Sciences. 2020. № 8.2. С. 303-307.

3. Квінікадзе М. А. Вплив гіпокінезії на перебіг вагітності у ранні терміни // Збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів / Харківський національний медичний університет. Харків: ХНМУ, 2019. С. 268-270.

Poproshayev O.V.

PhD (physical education and sport), Associate Professor

Email: o.v.poproshayev@nlu.edu.ua

Yaroslav Mudryi National Law University

Bilyk O.A.

Senior teacher

Email: oa.bilyk@knmu.edu.ua

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF THE ORGANIZATION OF DISTANCE EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION USING INFORMATION TECHNOLOGIES

Abstract. Features of distance learning, its advantages and disadvantages were analyzed. The problems of organization of the process of physical education of students in higher education institutions were highlighted. It is emphasized that distance learning is open and accessible, allows realizing the human rights