

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## **ЗБІРНИК ТЕЗ**

**VI Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з  
міжнародною участю  
«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та  
збереження здоров'я людини»**



30-31 березня 2023 року

Харків, 2023

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»

УДК[615.8/ 796.035.8](043)

М 75

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VI Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 30-31 березня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. 104 с.

**Редакційна колегія:**

**Редактор:**

Сверчкова О. В, старший викладач кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. наук з фіз. виховання та спорту

**Члени редакційної колегії:**

Калмикова Ю.С., доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент

Калмиков С.А., декан факультету фізичної терапії та здоров'я людини, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат медичних наук, доцент

Пашкевич С.А., доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. мед. наук, доцент

Литовченко Віктор Олексійович, професор кафедри екстреної та невідкладної медичної допомоги, ортопедії та травматології Харківського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор

В збірнику тез представлено теми за напрямками роботи конференції: сучасні освітні оздоровчі стратегії та інноваційні технології; медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти здоров'я; сучасні підходи до фізичної терапії та ерготерапії при різній патології; формування мотиваційних принципів здорового способу життя; спортивна медицина та адаптивне фізичне виховання; спорт як пріоритетний напрям у формуванні здорового способу життя.

Матеріали представляють науковий інтерес для здобувачів I-III рівнів вищої освіти, фізичних реабілітологів/терапевтів, ерготерапевтів, лікарів фізичної та реабілітаційної медицини, науково-педагогічних працівників, вчителів закладів дошкільної та загальної середньої освіти, тренерів, спортсменів.

© «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини», 2023



<b>Анікєєв Д. М., Ши Шицзе</b> Бізнес-модель o2o у фітнес-індустрії України	5-8
<b>Арестова Л.Ю., Манучарян С.В.</b> Методика фізичної реабілітації осіб після ампутації нижньої кінцівки на рівні гомілки	9-11
<b>Баришок Т.В.</b> Впровадження індивідуального реабілітаційного плану за МКФ в систему реабілітації в Україні	12-14
<b>Воробйова А.В.</b> Вплив повномасштабного вторгнення росії в Україну на здоров'я та рухову активність українських науковців	15-17
<b>Гарбузов О.О., Манучарян С.В.</b> Тригери, їх діагностика та лікування	18-20
<b>Гончарук Н. В.</b> Особливості застосування терапевтичних вправ для людей похилого віку	21-23
<b>Гузій О.В., Магльований А.В., Романчук О.П.</b> Зміни об'ємної варіабельності дихання за впливу тренувального навантаження	24-27
<b>Гузій О.В., Магльований А.В., Романчук О.П.</b> Частота значущих суб'єктивних ознак у атлетів з різними типами регуляції серцевого ритму	28-31
<b>Джунь В.О., Дугіна Л.В.</b> Кінезотерапія після діафізарних переломів кісток передпліччя	32-36
<b>Джунь В.О., Карпець Л.А.</b> Особливості професійних номенів фахівця фізичної реабілітації	37-40
<b>Зозуля А.Ю., Полковник-Маркова В.С.</b> Фізична терапія при плоско-вальгусній деформації стопи у дітей	41-43
<b>Калмикова Ю., Довгопола В., Калмиков С.</b> Реабілітаційне втручання при хворобі Осгуда-Шляттера	44-48
<b>Клименченко В.Г., Кривенцова І.В.</b> Віршовані фізкультурні хвилинки та паузи як засіб профілактики захворювань у молодших школярів	49-52
<b>Колій М., Федяй І.О.</b> Спортивний травматизм при заняттях фізичною культурою та спортом	53-55
<b>Кондак Н., Калмикова Ю., Калмиков С.</b> Роль фізичної терапії в лікуванні рахіту дітей грудного і раннього віку	56-61

<b>Король Т.В., Свєрчкова О.В., Литовченко В.О.</b> Реабілітаційне втручання при хронічному латеральному епікондиліті	62-65
<b>Кочетков М. Б</b> Використання тренажера для активно-пасивного тренування у програмі реабілітації військових з травмами гомілковостопного суглоба у післягострий період	66-68
<b>Максимова К.В.</b> Принцип «тенсегриті» як основа здоров'я в умовах сьогодення	69-71
<b>Максимова К.В.</b> Фітнес-технології як інструмент формування здорового способу життя	72-74
<b>Мала О. Д., Бєвз О.В</b> Формування мотиваційно-ціннісної складової здорового способу життя	75-77
<b>Матвієнко І.С.</b> Особливості проведення занять фізичними вправами з жінками у період вагітності	78-80
<b>Моїсеєв Д., Соболев І., Калмикова Ю., Калмиков С.</b> Сучасні погляди на фізичну терапію при нейро-циркуляторній дистонії	81-87
<b>Омельченко Т.Г., Болотіна А.С.</b> Ефективність використання допоміжних засобів оздоровчого плавання в процесі корекції посттравматичного синдрому у дітей	88-90
<b>Павленко О. Е.</b> Формування ключових компетентностей в процесі фізкультурної діяльності в умовах закладу загальної середньої освіти	91-93
<b>Романчук О.П.</b> Вплив тракційних прийомів мануальної терапії на показники патерну дихання	94-96
<b>Turchaninov R., Matviienko I.</b> Teaching English to primary school learners during boxing training in an artificial language environment	97-99
<b>Шевчук К.М., Породько М.І.</b> Особливості відновлення мовлення у людей з органічними ураженнями мозку засобами ерготерапії	100-102



## ТРИГЕРИ, ЇХ ДІАГНОСТИКА ТА ЛІКУВАННЯ Гарбузов О.О., Манучарян С.В.

*Харківський національний медичний університет, Харків, Україна*

**Анотація.** Розглянуто проблему утворення, визначення та лікування тригерних точок. Розкрито шляхи розслаблення напруженої, хворобливої, гіперчутливої та роздратованої ділянки м'яза за допомогою масажу руками спеціаліста та допоміжних засобів.

**Abstract.** The problem of formation, definition and treatment of trigger points is considered. Ways to relax a tense, painful, hypersensitive and irritated muscle area with the help of massage by the hands of a specialist and auxiliary means are revealed.

**Ключові слова:** тригерні точки, міофасціальний больовий синдром, м'язовий спазм, масаж.

**Keywords:** trigger points, myofascial pain syndrome, muscle spasm, massage.

**Вступ.** Англійське слово «тригер» означає «провокатор». Під тригерними точками прийнято розуміти патологічно змінені області м'язової тканини, окістя або сухожиль, які дратують навколишні тканини і можуть віддаватися в віддалені регіони тіла.

**Мета дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичних літературних даних щодо визначення та лікування тригерних точок за допомогою масажу руками спеціаліста та допоміжних засобів.

**Матеріали та методи:** вивчення на узагальнення науково-методичної літератури з даної проблеми.

**Результати дослідження.** У 1847 році берлінський патолог Фрорієп опублікував свою роботу «Доповідь про патології і терапії м'язового ревматизму», в якій описав ущільнення в різних тканинах, які він називав «ревматичними ущільненнями». Виявлення хворобливих областей в м'язах пізніше привело до створення терміна «м'язові ущільнення». Науковці багатьох країн світу ще й досі працюють над проблемою виникнення та лікування тригерних зон.

У виникненні тригерних точок беруть участь наступні причини: гострі локальні перевантаження; перенапруження і виснаження; переохолодження; прямі травми (удари, розриви та ін.); емоційний дистрес; порушення біомеханічної системи; захворювання внутрішніх органів; м'язові



функціональні ланцюги. Найчастіша причина – м'язова перенапруга, як разова, так і хронічна.

Якщо головну роль відіграють травми м'язової тканини (наприклад, при ударах або розтягнення), кальцій, який виходить через уражений ретикулум, разом з АТФ може привести до стійких контрактур.

Рефлекторним наслідком такого процесу може стати місцеве звуження судин. Якщо виходити з того, що в подібній зоні вивільняються біохімічні подразнюючі речовини, можливо припустити і їх подразнюючу дію на сусідні тканини.

1. Тригери здатні давати больовий синдром, що може бути схожим на інші захворювання. *Приклад:* біль тригера в ділянці міжребер'я праворуч може здаватися хворобою жовчного міхура, ліворуч кардіалгія, біль тригера в ділянці квадратного м'яза живота схожа на захворювання хребта (протрузія, грижа).

2. М'язи є реалізаторами будь-якого болю, тобто спазм – це реакція організму, на будь-який больовий подразник. *Приклад:* у людини виразка шлунку, механізмом вісцеромоторної іннервації з'являються тригерні зони в області грудного відділу хребта, передньої черевної стінки і тд.

До початку лікування необхідно провести діагностику і визначити точки запуску. Точка запуску – це сильно подразнена зона у гіпертонічній смугі скелетних м'язів чи фасцій. Точка запуску болюча при пальпації і може призвести до специфічних випромінюючих болів, напруги м'язів.

Лікування має бути комплексним, впливати на основні етіологічні чинники, патогенетичні механізми та, звичайно, застосовуватись як симптоматичне. Терапія тригерних точок в основному складається з втирання і натискання на тригерні точки і спеціально розроблена, щоб полегшити джерело болю за рахунок гіперемії судин.

Масаж тригерних точок застосовують як один із засобів розслаблення напруженої, хворобливої, гіперчутливої та роздратованої ділянки м'яза руками спеціаліста та/або допоміжних засобів. Цілі масажу: полегшити, розслабити, покращити кровообіг у м'язах, уражених тригерними точками, цим відновити робочу функцію м'яза. Для отримання більш-менш вираженого полегшення, необхідно не менше 10 сеансів масажу.

Крім того застосовують радіальну ударно-хвильову терапію, яка допомагає позбутися напруги в м'язах, скутості і болю вже з першого сеансу всього за 10-15 хвилин. Під час процедури впливають на тригерні точки спеціальними насадками для розслаблення м'язів і усунення тригерних «вузлів». Це дозволяє глибоко впливати на тригерні вузли, поліпшити



кровообіг, а також розслабити напружені м'язи, повернути їм м'якість та еластичність.

**Висновок.** Лікування полягає в адекватному застосуванні різних видів масажу, кінезотерапії, мануальних методик, рефлексотерапії, голкотерапії, фізіотерапії та інш. Ефективність цих методів максимально виявляється лише в тому випадку, якщо ці алгоритми індивідуальні для кожного пацієнта.

Такий комплексний підхід дає позитивний результат – біль і скутість зникає, м'язи повертаються в здоровий стан. Слід пам'ятати, що непрофесійне застосування зазначених методик призводить до дискредитації методів.

#### **Література**

1. Веселовський В.П. Вертеброневрологія / В.П. Веселовський, В. М. Шевага, С. С. Пшик. – Львів: Світ, 1992. – 192 с.
2. Зозуля И.С. О сенсорно-мышечно-тоническом (миофасциальном) синдроме и его лечении / И. С. Зозуля, К. О. Бредихин, О. В. Бредихин, А. И. Зозуля // Международный неврологический журнал. – 2009. – № 6. – С. 66–71.
3. Морозова О. Г. Миофасциальная болевая дисфункция: принципы диагностики и терапии / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // Здоров'я України. – 2008. – № 13–14. – С.1–7.
4. Орос М.М. Біль у спині та міофасціальний синдром: чому і як треба лікувати? // Здоров'я України. – Темат. номер: Неврологія. Психіатрія. Психотерапія; № 3 (58) вересень 2021 р. С. 45-48.
5. Пшик С.С., Боженко Н.Л., Пшик Р. С., Боженко І. М. Міофасціальний больовий синдром – деякі аспекти діагностики та лікування // Львівський клінічний вісник, № 3 (3), 2013. С. 52-56.

#### **Дані про авторів:**

**Гарбузов Олександр Олександрович,**

здобувач I рівня вищої освіти II курсу (група 4-21-091)

спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Харківського національного медичного університету

email ooharbuzov.4m21@knmu.edu.ua

**Манучарян Світлана Валентинівна,**

старший викладач кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної  
медицини, фізичної терапії, ерготерапії

Харківського національного медичного університету

м. Харків, пр. Науки, 4,

email mybox3001@ukr.net

Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»

ЗБІРНИК ТЕЗ

VI Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з  
міжнародною участю  
«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження  
здоров'я людини»

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Редактор:  
Ольга СВЕРЧКОВА

Видання Харківської державної академії фізичної культури  
Харківська державна академія фізичної культури  
Україна, 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99

Харків, 2023