

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



**Харківський національний медичний університет
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет імені
М. С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»
Харківська академія безперервної освіти
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

Матеріали IV Науково-практичної конференції з
міжнародною участю
(07 квітня 2023 року, Харків)

2023 рік

Морока Р.К., Куций Д.В.

ШРОТ-ТЕРАПІЯ – РОЛЬ В ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ 119-122

Опришко Є.О., Павлова Т.М.

РАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ
ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБУ 123-126

Петренко С.В., Білик О.А.

НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЯ ТА
СПОРТІ..... 126-130

Приймак Д.В., Остроухова К.М., Якименко О.С.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ..... 131-138

Рожков В.О., Шутєєв В.В

НЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ..... 139-143

Рядова Л.О.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА НАСЛІДКИ ЇЇ ДЕФІЦИТУ
У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 144-150

Сафонова Н.О., Галашко М.М.

КВАДРОБІКА – НОВИЙ ВИД МОЛОДІЖНОГО
СПОРТУ..... 151-154

Приймак Дарина Вадимівна
Здобувачка освіти 2 курсу, 020 групи, 2 мед. факультету
Email: dvpryimak.2m21@knmu.edu.ua
Остроухова Катерина Максимівна
Здобувачка освіти 2 курсу, 020 групи, 2 мед. факультету
Email: kmostroukhova.2m21@knmu.edu.ua
Науковий керівник: старший викладач
Якименко Олександр Сергійович
Email: os.yakymenko@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Вступ: Фізична активність є найважливішим фактором у фізичній реабілітації. Наприклад, людина, яка має певні проблеми з опорно-руховим апаратом, що на пряму впливає на фізичні можливості, дуже часто страждає від порушень функцій організму в цілому, погіршення рухів, координації. Саме активні фізично-лікувальні вправи дозволяють не тільки відновити здоров'я, але й вчать краще володіти своїм тілом, дають нові можливості та більшу впевненість у собі, повертають до активного життя.

Реабілітація – це вплив на організм людини, який призводить до повернення людини до фізичної форми,

втраченої через травму, хворобу або неправильний спосіб життя. Реабілітаційні заходи вимагають великих зусиль з боку пацієнта, а також спеціальних знань і професійної підготовки фізіотерапевта (його ще називають реабілітологом).

Використання фізичної активності в реабілітації – один з найдієвіших способів, тому пропонуємо розглянути саме його.

Мета дослідження: Вивчення ролі фізичної активності у процесі фізичної реабілітації.

Матеріали та методи: Теоретичні: огляд та аналіз науково-методичної літератури; практичні: власні дослідження, спостереження процесу реабілітації на пацієнтах.

Результати та висновки: *Фізична реабілітація* – це система заходів, під час яких застосовуються певні методи, комплекси та вправи, які використовуються індивідуально для кожного пацієнта та під час певного етапу лікування. *Основна мета* реабілітації – це максимальне відновлення працездатності організму, а у випадку неможливості цього – навчити людину повноцінно виконувати необхідні функції. Окрім цього, можна сказати про такі завдання як: активізація

резервних сил і можливостей організму, покращення фізичної форми, профілактика ускладнень захворювань, попередження рецидивів.

Якщо казати про методи, які використовуються під час фізичної реабілітації, то маємо виділити наступні:

- фізична активність: заняття та вправи з використанням тренажерів CROSSFIT, манжетів, спортивних резинок та іншого спеціального обладнання;
- лікувальні масажі;
- фізіотерапевтичні процедури (такі як ударнохвильова терапія, ультразвук, лазерна терапія, магнітотерапія, текартерапія).

Фізіотерапевтичні процедури відрізняються від медикаментозної терапії тим, що вони зазвичай безболісні і не викликають алергії або побічних ефектів. Оскільки фізіотерапія не має побічних ефектів, вона часто є альтернативним методом лікування. Роль фізіотерапії неможливо переоцінити, включаючи відновлення фізичних здібностей, здоров'я і витривалості, необхідних для повсякденного життя, продуктивності, занять спортом і хобі, а також для профілактики різних захворювань.

Останнім часом популярною стала кінезіотерапія, яка дозволяє лікуватися рухами тіла, розтягуючи м'язи, укріплюючи суглоби та зв'язки. Лікувальна фізкультура є типовим та ефективним засобом медичної реабілітації в кардіології, ревматології, неврології, травматології та респіраторній медицині. Основне правило, яким користуються лікарі – програма реабілітації підбирається індивідуально, з вагою, яка підійде саме цьому пацієнту, виключивши вправи, що можуть нашкодити. Та потрібно пам'ятати, що ні в якому разі не варто терпіти сильний біль та робити через силу.

Зупинимося окремо на структурі реабілітації. Спочатку хворий приходить на першу консультацію, під час неї лікар проводить міофасціальний огляд хворого, дізнається про супутні або хронічні хвороби, за наявності дивиться на результати обстежень, використовує свої дослідження та пише первинну ІНДИВІДУАЛЬНУ програму. Після цього пацієнт під наглядом реабілітолога виконує вправи, направлені на декомпресію та антигравітацію. Таким чином можна оцінити стан О-РА, можливість виконувати певні вправи та знайти тригерні точки.

Спочатку пацієнту дають полегшені вправи з мінімальним навантаженням, але поступово складність програм збільшується. Особливу увагу приділяють правильному диханню, яке є досить простим, але саме його правильне використання дає значний лікувальний ефект.

Пацієнт має пройти від одного до декількох циклів реабілітації (це залежить від темпу позитивних змін). Потім вони можуть перейти на підтримуючі програми у цьому ж центрі з дійсним реабілітологом та лікарем або ж виконувати вправи вдома / у залі самостійно.

Реабілітація допомагає при наступних захворюваннях:

- остеохондроз;
- міжхребцева грижа, сколіози, протрузії, плоскостопість;
- коксартрози, гонартроз;
- головні болі, гіпертензія;
- лікування вегето-судинної дистонії, опущення органів малого тазу у жінок;
- реабілітація до та після операцій, реабілітація після травм, реабілітація постінсультних та постінфарктних хворих;
- підготовка до ендопротезування.

Основною умовою лікування цих захворювань є залучення глибоких м'язів хребта та суглобів. В даний час немає жодного лікарського засобу, який впливав би на глибоку мускулатуру хребта та суглобів, де проходять основні судини, нерви, лімфатичні шляхи. Їхнє невикористання веде до їхньої атрофії, а отже – до порушення транспорту кисню до судин серця, мікроелементів до кісток і хрящів. Тренажери, які використовуються при реабілітації, впливають на ці м'язи з метою доставки необхідних речовин задля забезпечення життєдіяльності організму.

Вправи переважно активні (виконує сам хворий), а також пасивні (виконує фізіотерапевт-реабітолог), спрямовані на відновлення втрачених функцій. Повторюючи вибрані вправи та фізичні фактори, частина тіла оголюється, тому воно зміцнюється та повертається до нормальної функції.

Як же діють фізичні вправи під час реабілітації?

1. Відновлюють м'язи за короткий час при атрофії;
2. Нормалізують амплітуди рухів суглоба після тимчасової нерухомості з метою відновлення тонусу і сил;

3. Скорочують період відновлення хряща;
4. Активізують периферичний кровотік і обмінні процеси в кістках і м'язах;
5. Підвищують тонус організму, а також зменшують набряк і біль при розтягуванні зв'язок і суглобів.

І наостанок хочемо сказати, що фізична активність є найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворювань, зміцнення генофонду, фізичного і психічного здоров'я. Фізична активність – це саме життя, рух вперед! У людини є вроджене бажання рухатися. Рух - це здорова потреба, а його відсутність - нездорова звичка.

Недостатня фізична активність була визначена як четвертий фактор ризику смертності в усьому світі (6%). Малорухливий спосіб життя спостерігається у людей незалежно від віку, що призводить до розвитку захворювань різних органів і систем. Найпростіші рухи і дії тіла можна вважати фізичною активністю, але тільки ті, що виконуються за допомогою скелетних м'язів і витрачають більше енергії, ніж зазвичай. Саме тому ми бачимо позитивний вплив комплексу фізичної підготовки на загальний стан здоров'я пацієнта. Фізична реабілітація – дієвий метод для запобігання та лікування захворювань!

Список використаних джерел

1. Фізична реабілітація. URL:
https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4773
2. Фізична культура в медицині. URL:
<http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1188-f171>
3. Роль фізичної активності та методів фізичної реабілітації в профілактиці та лікуванні системного остеопорозу. URL:
<https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/776/750>
4. <https://mositalmed.ru/directions/fizioterapiya-i-reabilitatsiya/>