Гончаренко Валерія Ігорівна, Геворгян Софія Аветіківна

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА**

Харків, Україна

Харківський національний медичний університет

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії

Науковий керівник: к .мед. н., доцент Калюжка А. А.

Актуальність: Національні прогнози збільшення кількості людей віком старше

60 років призводять до збільшення числа людей, які страждають на хворобу

Паркінсона (ХП), що робить її важливою проблемою громадської охорони

здоров'я. Отже, необхідно більш ретельно вивчити створення ефективних

стратегій втручання у людей з ХП. Метою дослідження була оцінка ефективністі вправ на функціональні можливості і нейробіологічні механізми у людей з ХП.

Матеріали і методи: протягом 50 років фізичні вправи розглядалися як форма

лікування ХП. Багато досліджень поєднують в своєму лікуванні більш як один

тип втручання, демонструючи позитивні результати, але ускладнюючи

інтерпретацію ролі кожного типу втручання в поліпшенні стану пацієнтів. Для дослідження з метою отримання інформації про ефективність фізичних

вправ при ХП нами було проведено опитування. Воно складалось з 10 питань, в ньому приймало участь 50 пацієнтів віком від 60 до 65 років, серед них 33

чоловіка и 17 жінок. Ми проаналізували відповіді пацієнтів, які приймали участь в дослідженні, яке проходило на базі Харківського обласного клінічного диспансеру радіаційного захисту населення, в амбулаторних умовах. В цьому дослідженні порівнювали дві групи по 25 пацієнтів, які виконували аеробні тренування на велоергометрі протягом однієї години три рази на тиждень протягом восьми тижнів. Перша група крутила педалі з інтенсивністю від 60% до 80% від максимальної частоти серцевих скорочень, що називалося довільною вправою, друга група крутила педалі на подвійному велосипеді за допомогою фізичного терапевта, який підтримував групу з більш високою інтенсивністю ЧСС - на 30%. Проаналізувавши відповіді пацієнтів про їх самопочуття та ефективність фізичних вправ в різних групах, ми отримали такі результати: 4 пацієнти (16%) з першої групи відмічали поліпшення моторних функцій, зменшення симптомів захворювання, а з другої групи поліпшення відмічали аж 20 пацієнтів (80%) . В другій групі, яка виконувала форсовані тренування, моторні симптоми ХП покращилися на 35%, а в першій групі такий же результат не спостерігався. Тому ми прийшли до висновку що, форсовані аеробні вправи, коли тренер змушує пацієнта тренуватися із заданою інтенсивністю, приносять більше користі, ніж довільні тренування.

Висновок: Фізичні вправи ефективно сприяють зменшенню проявів хвороби

Паркінсона та можуть відігравати профілактичну роль в підтримці фізичної

форми і психічного здоров'я у пацієнтів з такою патологією.