



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Науково-практична конференція з міжнародною участю
присвячена Дню працівників освіти
«Сучасні досягнення фізичного виховання»
19 жовтня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна
Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого**

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

*Матеріали науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

(19 жовтня 2021 року, Харків)

2021 рік

До Хань Лінь
Кулик Тетяна

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ COVID-19

студентки 3 курсу, 13 групи, 2 медичного факультету
kldo.2m19@knmu.edu.ua
tokulyk.2m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Научні керівники: Білик Олег Андрійович
Коновалов Володимир Володимирович
oa.bilyk@knmu.edu.ua

Актуальність: У березні 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила пандемію коронавірусної хвороби. На сьогодні пацієнти, які перенесли COVID-19, особливо ті, які були підключені до апаратів ШВЛ, несуть ризик незворотнього погіршення роботи легенів, що тягне за собою порушення кисневого обміну в тканинах організму, від чого страждають внутрішні органи і структури, зокрема, серце і кістково-м'язовий апарат. Реабілітація спрямована на те, щоб відновити працездатність та нормалізувати роботу всього організму в цілому.

Мета: Вивчити ефективність впровадження заходів реабілітації пацієнтам, які перенесли COVID-19.

Методи і матеріали: Використовували наукові статті, підручники та інтернет-видання.

Довгочасна госпіталізація або ізоляція зазвичай значно скорочують фізичну активність, результатом цього є м'язова слабкість та знижена витривалість. Тому

реабілітаційні заходи є невід'ємною частиною відновлення фізичного благополуччя.

Методи фізіотерапевтичної реабілітації хворих після коронавірусної хвороби забезпечують:

1) відновлення нормального функціонування дихальної системи (поліпшується кровообіг в легенях і рухомість грудної клітки, а тому і газообмін; зменшується ризик розвитку ателектазу);

2) відновлення м'язової сили, координації рухів і балансу;

3) нормалізацію функціонування серцево-судинної системи;

4) відновлення працездатності і повернення до звичного життя;

5) звільнення від хронічної втоми та підвищення витривалості;

6) поліпшення емоційного стану.

Певний ризик побічних ефектів визначає необхідність проведення заходів саме під наглядом спеціалістів, що дає змогу оцінювати стан особи в динаміці при виконанні нею вправ. Для пацієнтів, що перебувають в ізоляції, доречним є застосування сучасних технологій **телемедицини**.

Перед початком реабілітаційних заходів необхідно комплексно оцінити фізичний стан особи, приділяючи увагу насамперед функціонуванню таких систем: **дихальної** (частота дихальних рухів, сатурація киснем), **серцево-судинної** (пульс і артеріальний тиск) та **опорно-рухової** (діапазон пасивних та активних рухів в суглобах). Водночас потрібний симптоматичний огляд: оцінка вираженості втоми, задишки, м'язової слабкості, а також

здатності до вправ та реакції на кисневе навантаження. Конкретні параметри для призначення вправ визначаються рівнем активності пацієнту до хвороби, поточними здібностями і потребами індивіда. Важливим є також урахування вікових та індивідуальних особливостей, супутніх хвороб і тяжкості перенесеної інфекції.

Фізіотерапевтичний комплекс включає:

1) аеробні вправи: дозована ходьба вгору і вниз по сходах, танці;

2) дихальна гімнастика: коригування ритму дихання, техніки зміцнення дихальних м'язів, абдомінальне дихання;

3) статичні і динамічні навантаження, тренування стійкості низької інтенсивності (перенесення предметів, присідання);

4) тренування рівноваги (особливо актуально для пацієнтів з перенесеним тривалим постільним режимом).

Тривалість курсу реабілітації залежить від стадії перенесеної пневмонії і її ускладнень, супутніх порушень рухового апарату та становить в середньому 6-12 тижнів. Вправи повинні виконуватися 5 разів на тиждень, 30-60 хв/день. На початку курсу інтенсивність низька, щотижня її збільшують на 10%. Вкрай важливо вести спостереження за станом дихальної системи, щоб не викликати перевтому дихальних м'язів.

Висновок: Негативний вплив COVID-19 на дихальну, серцево-судинну та опорно-рухову систему робить фізичну реабілітацію необхідною для відновлення нормального функціонування хворих. Основні методи фізіотерапії включають дозовані аеробні вправи, дихальну гімнастику,

статичні і динамічні навантаження, тренування стійкості і рівноваги. Комплексна оцінка стану пацієнта визначає індивідуальний комплекс вправ та їх тривалість. Для безпечності та ефективності заходів необхідним є нагляд лікаря та повільне зростання інтенсивності навантажень.

Anjali Rajendran

Babikova Alina Alexandrovna

**THE EFFECT OF EXERCISE ON THE
CARDIOVASCULAR SYSTEM**

Department of Physical Education and Health

student 2 course 1 faculty 7 group

student 2 course 7 faculty 27 group

laradzhendran.7f20@knmu.edu.ua

aobabikova.1m19@knmu.edu.ua

Kharkiv National Medical University

Academic advisor senior lecturer of the chair

Department of Physical Education and Health

Lenskaya O.V.

ov.lenska@knmu.edu.ua

The human body is a very complex mechanism consisting of many organs and tissues. To supply all the cells of the body with food and oxygen, get rid of metabolic products, the implementation of immune protection, the body needs a single transport network. Such a network is the cardiovascular system.

Its most important organ is the heart, which acts as a pump to move blood through the vessels. The heart muscle works throughout a person's life, because the maintenance of normal functioning of the body can be provided only by constant blood flow. The mismatch of the amount of blood