

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 ВИХОВАННІ 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

Морока Ростислав Костянтинович  
Здобувач вищої освіти 2 курсу, групи 032, III мед. факультету  
Email: [rkmoroka.3m21@knmu.edu.ua](mailto:rkmoroka.3m21@knmu.edu.ua)  
Науковий керівник: старший викладач  
Куций Денис Васильович  
Email: [dv.kutsyi@knmu.edu.ua](mailto:dv.kutsyi@knmu.edu.ua)  
Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет

## **ШРОТ-ТЕРАПІЯ – РОЛЬ В ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ**

**Актуальність:** Проблема захворювань опорно-рухового апарату є досить поширеною і від того актуальною у питанні її вирішення. За даними Центру громадського здоров'я України частота випадків сколіозу серед інших захворювань кістково-м'язової системи становить не менше від 15%, а станом на 2019 рік під час профілактично-оглядових заходів було виявлено 99 467 дітей зі сколіозом. Сколіотична хвороба є найбільш поширеною серед дітей та підлітків, а у дорослих, що в дитинстві перенесли цю хворобу, частіше спостерігаються випадки радикуліту та остеохондрозу.

**Основний матеріал:** Одним із ефективних консервативних способів лікування сколіозу, який використовується в європейських країнах та набирає

популярності в Україні, є гімнастика за методом Катерини Шрот з поєднанням корсет-терапії.

Метод Шрот – це комплекс вправ, заснований на трьохвимірній корекції тулуба. Його головна суть в тому, щоб навчитись правильно дихати. Під час виконання вправ, які змушують ребра рухатися асиметрично, повітрям наповнюється нерухома легеня з увігнутого боку, що зазвичай не використовується через викривлення хребта. Починаючи усвідомлено дихати саме цією легенею, людина змушує увігнуту частину грудної клітки розпрямлятися під тиском повітря, і вона починає випрамляти хребет. Це викорінює той неправильний, асиметричний, тип дихання, присутній при сколіозі, коли дихати можна лише опуклою частиною легені, що призводить до подальшого викривлення хребта.

Іншою особливістю є розробка для кожного типу сколіозу нової позиції «корекції». Дотримання правильного типу дихання та індивідуальної корекції є обов'язковими при виконанні усіх задач гімнастики за К. Шрот. До цих задач відносяться статичні вправи, на розтяжку тулуба, з позиціонування тощо. При цьому використовуються різні стартові положення: стоячи, лежачи, сидячи або в партері.

Особливістю статичних вправ в цій методиці є те, що вони не тільки сприяють підвищенню витривалості м'язів при формуванні корсету, а й посилюють максимальну корекцію у всіх площинах. Основна мета всіх вправ – стабілізувати положення тулуба у трьох площинах та сформувати повноцінний корсет м'язів.

Вправи також мають виконуватися перед дзеркалом для того, щоб контролювати положення тіла та самостійно коригувати свою поставу. Тому по завершенню терапії у пацієнтів формується звичка підтримувати скориговане положення без присутності лікаря або дзеркала у майбутньому.

**Висновки:** За допомогою гімнастики Катерини Шрот можна досягти конкретних результатів у покращенні постави, зменшивши кут деформації та зафіксувавши правильне положення спини, нормалізуванні дихання та усуненні косметичного дефекту. Це дозволяє зменшити прогресування хвороби та навіть досягти її регресу, що робить шрот-терапію унікальним методом лікування сколіозу.

### **Список використаних джерел**

1. Бойчук Т.В. Профілактика та лікування сколіозів у дітей та підлітків / Т.В. Бойчук, Л.І. Войчишин // Слобожанський

науково-спортивний вісник : Збірник наукових статей / ХДАФК. – Харків, 2006. – Вип. 9. – С. 126-128.

2. Клименко Ю.А. Актуальні методики фізичної та психологічної реабілітації школярів зі сколіотичними вадами хребта в умовах спеціалізованого навчального закладу // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 03. – С. 159-161.

3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tvoie-zdorovia.com.ua/metodyka/metod-katariny-shrot>

4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://portal.lviv.ua/news/2020/07/09/kozhna-chetverta-dytyna-v-ukraini-maie-porushennia-postavy>

5. Lehnert-Schroth C. Three-Dimensional Treatment for Scoliosis. The Martindale Press; 2007.