

## Блок–схема комплексної програми ФР для постменопаузальних жінок залежно від віку, кількості та локалізації ВП

Засоби ФР	Компоненти занять, їх характеристика	І період Щадний руховий режим – 1 місяць	II період Щадно-тренувальний руховий режим – 3 місяці	III період Тренувальний руховий режим – 3 місяці
1	2	3	4	5
	Завдання програми ФР	<ul style="list-style-type: none"> <li>Підвищення знань про здоровий спосіб життя та достатній рівень ФА;</li> <li>формування правильної постави;</li> <li>збереження та покращення стану ОРА;</li> <li>адаптація організму до фізичних занять (навантажень);</li> <li>покращення стану дихальної системи, показників гемодинаміки;</li> <li>зменшення вираженості ВБС;</li> <li>поліпшення психоемоційного стану пацієнта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зменшення вираженості ВБС;</li> <li>покращення стану КТ;</li> <li>збільшення рівня фізичної активності;</li> <li>формування м'язового корсета;</li> <li>збільшення сили, витривалості ОРА;</li> <li>зміцнення дихальної системи;</li> <li>стабілізація показників гемодинаміки;</li> <li>покращення координації (зменшення ризику падінь)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Покращення стану кісткової тканини;</li> <li>підтримка рівня ФА;</li> <li>підтримка та подальше збільшення сили, витривалості ОРА;</li> <li>покращення координації (зменшення ризику падінь);</li> <li>підвищення знань пацієнта та його родичів про адаптацію до умов домашнього середовища;</li> <li>формування мотивації до регулярних самостійних занять ЛП у подальшому, яка спрямована на закріплення отриманих результатів</li> </ul>
	Види ФВ	аеробні (кардіо), анаеробні (силові), дихальні, ізометричні	аеробні (кардіо), анаеробні (силові), дихальні, координаційні	аеробні (кардіо), анаеробні (силові), дихальні, координаційні
	руховий режим	15 хв/добу, 5 разів/тижд.	20 хв/добу, 6 разів/тижд.	30 хв/добу, 6 разів/тижд.
	РКПВ	3–5 разів	8 разів	10 разів
	вік	50–69 років	50–69 років	50–69 років
	ВП у ГВХ	акцент на м'язи тулуба (спини, бокового, верхнього та середнього черевного преса)		
	ВП у ПВХ	акцент на м'язи тулуба (спини, бокового, середнього та нижнього черевного преса)		
	види ФВ	аеробні – 6 хв, силові – 6 хв, ізом. – 5 хв, дих. – 3 хв	аеробні – 10 хв, силові – 10 хв, корд. – 7 хв, дих. – 3 хв	аеробні – 10 хв, силові – 15 хв, корд. – 10 хв, дих. – 5 хв
	руховий режим	20 хв/добу, 5 разів/тижд.	30 хв/добу, 6 разів/тижд.	40 хв/добу, 6 разів/тижд.
	РКПВ	8	10	15
		5	8	12
Лікувальна гімнастика				
Базовий компонент (20 ФВ)				
Варіативний компонент (32 ФВ)				

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5
	ВП в ГВХ	м'язи тулуба (спини, бокового, верхнього й середнього черевного преса)		
	ВП в ПВХ	м'язи тулуба (спини, бокового, середнього й нижнього черевного преса)		
Корсетування	види ФВ	аеробні – 3 хв, силові – 3 хв, ізом. – 2 хв, дих. – 2 хв	аеробні – 8 хв, силові – 8 хв, коорд. – 6 хв, дих. – 3 хв	аеробні – 10 хв, силові – 10 хв, коорд. – 10 хв, дих. – 5 хв
	руховий режим	15 хв на добу, 5 разів/тижд.	25 хв на добу, 6 разів/тижд.	30 хв на добу, 6 разів/тижд.
	РКПВ	5	8	10
Корсетування	Завдання	Іммобілізація хребта, зменшення ВБС	Покращення постави підтримка та стабілізація тіл хребців, зменшення ВБС	
	час	4–6 годин/добу	2–3 годин/добу	_____
Тренажер міні-степер (кардіо)	Завдання	зміцнення м'язів нижніх кінцівок, спини, сідничних м'язів, покращення координації тіла, покращення кровообігу, лімфодренаж нижніх кінцівок, покращення показників МЩКТ		
	час	3–5 хвилин 5 разів/тижд.	8–10 хвилин 6 разів/тижд.	10–12 хвилин 6 разів/тижд.
Лікувальний масаж	Завдання	Покращення кровообігу, постачання кисню до тканин, збільшення тонуусу м'язів, позбавлення від стійкого м'язового спазму, зменшення вираженості БС, поліпшення психоемоційного стану		
	час	15 хвилин 5 разів/тижд.	20 хвилин 6 разів/тижд.	20 хвилин 6 разів/тижд.
Збалансоване харчування	Завдання	Уживання достатньої кількості фосфору, магнію, кальцію (кунжут, кефір, кисломолочний і твердий сир, молоко), білків та вітаміну Д (яйця, м'ясо, риба)		

**Примітки.** ВП – вертебральні переломи; ГВХ – грудний відділ хребта; ПВХ – поперековий відділ хребта; ФВ – фізичні вправи; ФВ – фізична тканина; ФА – фізична активність; ОРА – опорно-руховий апарат; ЛП – лікувальна гімнастика; РКПВ – рекомендована кількість повторів вправи; КВ – кількість вправ; ізом. – ізометричні фізичні вправи; дих. – дихальні фізичні вправи; хв – хвилини; ВБС – вертебральний больовий синдром.

Таблиця 2

## Показники функціональних тестів жінок віком 50–69 років при використанні розробленої програми фізичної реабілітації

Показник / Група	До лікування	Після лікування	Динаміка показника	t	p
Проба Томаера, см	2,9±7,4	2,7±7,0	-0,2±0,6	1,73	0,10
Проба Шобера, см	13,4±2,4	14,4±3,2	1,0±1,6	3,06	0,005
Проба Отта (стандарт), см	32,0±2,4	32,6±2,4	0,7±1,5	2,28	0,03
Проба Отта (модифікація), см	28,0±1,2	13,4±4,8 27	-14,5±5,3	13,58	0,00001
Боковий нахил тулуба, см	11,2±4,5	11,8±4,8	0,7±1,3	2,59	0,02
Динамометрія верхньої кінцівки, кг	18,0±7,5	14,6±8,8	-3,3±7,5	2,22	0,04
Експерсія грудної клітки затримавши дихання, см	104,9±10,1	105,0±9,9	0,1±0,7	0,83	0,42
Експерсія грудної клітки на вдосі, см	106,8±10,0	107,0±9,9	0,2±0,6	1,73	0,10
Експерсія грудної клітки на видиху, см	103,8±10,1	103,8±10,1	-0,0±0,5	0,44	0,66
Затримка дихання, с	22,6±12,4	23,0±11,6	0,4±3,7	0,54	0,60
3-метровий тест, с	8,1±2,4	7,3±1,8	-0,8±1,1	3,61	0,001
4-метровий тест, с	5,3±1,1	4,8±1,1	-0,4±0,8	2,86	0,009
15-метровий тест, с	16,5±4,3	15,4±4,0	-1,0±1,2	4,44	0,0002
Тест «встали зі стільця», с	12,2±3,0	11,2±2,6	-1,0±1,5	3,44	0,002

Таблиця 3

## Показники функціональних тестів жінок віком 70–84 роки при використанні розробленої програми фізичної реабілітації

Показник / Група	До лікування	Після лікування	Динаміка показника	t	p
Проба Томаєра, см	8,5±12,4	7,6±11,6	-0,9±1,3	3,52	0,002
Проба Шобера, см	13,5±3,8	14,4±4,0	0,9±3,7	1,29	0,21
Проба Отта (стандарт), см	31,9±2,7	31,8±2,7	-0,1±1,6	0,23	0,82
Проба Отта (модифікація), см	27,9±2,0	11,7±3,9	-16,3±4,7	18,22	0,00001
Боковий нахил тулуба, см	12,0±4,3	12,5±4,3	0,5±1,3	2,25	0,03
Динамометрія верхньої кінцівки, кг	14,6±7,9	14,1±7,4	-0,5±2,2	1,19	0,24
Експурсія грудної клітки затримавши дихання, см	103,9±11,8	104,3±11,8	0,3±1,0	1,73	0,10
Експурсія грудної клітки на вдосі, см	105,5±12,6	105,9±12,3	0,4±1,2	1,94	0,06
Експурсія грудної клітки на видиху, см	102,9±11,7	102,2±11,8	-0,7±2,1	1,70	0,10
Затримка дихання, с	22,6±13,0	24,7±11,6	2,1±7,3	1,51	0,14
3-метровий тест, с	8,6±2,4	8,0±2,3	-0,6±0,8	3,86	0,0006
4-метровий тест, с	5,9±1,5	5,6±1,5	-0,3±0,7	2,54	0,02
15-метровий тест, с	17,0±5,2	16,3±5,2	0,7±1,2	3,04	0,005
Тест «встати зі стільця», с	13,9±4,0	13,1±4,0	-0,7±2,4	1,55	0,13