



**Волинський національний
університет імені Лесі Українки**



**СУЧАСНІ
ЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ
ТЕХНОЛОГІЇ**



**Збірник
наукових
праць**

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

**Матеріали II Регіональної науково-практичної
конференції молодих учених**

Випуск 11



Луцьк – 2021

**Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації:
серія КВ № 24863-14803 Р видане 25.06.2021 р.**

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

- | | |
|-----------------|--|
| Андрійчук О.Я | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор. |
| Валецький Ю.М. | – доктор медичних наук, професор. |
| Колесник Г.В. | – доктор медичних наук, професор. |
| Сітовський А.М. | – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. |
| Цюпак Т.Є. | – кандидат педагогічних наук, доцент. |
| Ульяницька Н.Я. | – кандидат біологічних наук, доцент. |
| Усова О.В. | – кандидат біологічних наук, доцент. |
| Якобсон О.О. | – кандидат медичних наук, доцент. |
| Грейда Н.Б. | – кандидат педагогічних наук, доцент. |
| Лавринюк В.Є. | – кандидат медичних наук, доцент. |
| Гайдучик П.Д. | – кандидат психологічних наук. |

Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : матеріали II Регіональної науково-практичної конференції молодих учених / ВНУ ім. Лесі Українки, каф. фіз. терапії та ерготерапії ; редкол.: О. Я. Андрійчук [та ін.]. – Луцьк, 2021. – Вип. 11. – 54 с.

У збірнику вміщено наукові статті, що висвітлюють сучасні технології оздоровчої та реабілітаційної роботи з різними категоріями населення.

Збірник розрахований на фізичних терапевтів, аспірантів, магістрантів й студентів галузі знань «Охорона здоров'я».

*Видається за рішенням кафедри фізичної терапії та ерготерапії
(протокол № 6 від 03 грудня 2021 року).*

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ДИСКОПАТІЇ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вступ. Дископатія хребта займає одне з перших місць у групі захворювань опорно-рухового апарату, так як уражає людей в соціально - активному віці, має важкий перебіг з можливими рецидивами [1, 2].

Диски дорослих людей не мають власних судин, вони з сусідніх тканин отримують поживні речовини і кисень. Тому, для повноцінного харчування дисків необхідна активізація кровообігу в оточуючих диски тканинах. А це може бути досягнуто тільки за рахунок інтенсивної м'язової роботи.

В основі захворювання лежить порушення живлення тканин і, як наслідок, переродження її структури. Під дією регулярних фізичних навантажень кісткова тканина хребців і хрящова тканина міжхребцевих дисків здобувають міцність і пружність, а при відсутності навантажень міцність тканин знижується [1-3].

Причинами розвитку дископатії є сьогоденний спосіб життя, брак часу для руху, для занять оздоровчими вправами. Натомість збільшується гіпокінезія під час навчання та праці, яка виконується в сидячому положенні. Вона приводить до хронічного перенапруження: втоми та ослаблення м'язів, зміни величини шийного лордозу [5].

Клінічні прояви дископатії хребта різноманітні, вони залежать від етапу розвитку захворювання. Основні клінічні симптоми виникають, коли патологічний процес поширюється на задній відділ фіброзного кільця і задню поздовжню зв'язку. В залежності від стадії дегенерації міжхребцевих дисків відбувається подразнення, компресія або порушення провідності корінців спинного мозку, здавлення судин або спинного мозку. Розвиваються різні неврологічні синдроми - рефлексорні та компресійні [3, 5].

Головною причиною больового синдрому є так звана ірритація нервового корінця. При цьому відбувається порушення кровообігу, виникає набряк і надалі може розвинути фіброз оточуючих його структур, що супроводжується підвищенням чутливості корінців до різних впливів (руху в ураженому сегменті хребта та ін.). Судинні розлади при дископатії частіше пов'язані з порушенням судинно-рухової іннервації. Також можливо і механічне здавлення судин остеофітами, наприклад в шийному відділі хребта [4, 6, 7].

Мета дослідження. Розкрити особливості фізичної терапії при дископатії хребта, розробити програму фізичної терапії при дископатії шийного відділу хребта.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених у ході дослідження задач, був проведений детальний аналіз літературних джерел, вивчені й проаналізовані різні методи й підходи, застосовувані для лікування і профілактики дископатії хребта із застосуванням традиційних методів і новітніх методик.

Результати дослідження. У результаті проведених досліджень була розроблена комплексна програма фізичної терапії. Основними завданнями

програми фізичної терапії було зменшення больових відчуттів, збільшення амплітуди рухів та сили м'язів шиї, зменшення тонусу напружених м'язів шиї, розвантаження стиснутих сегментів шийного відділу хребта та повернення пацієнтів до суспільно-активного способу життя.

Розроблена нами програма включала: кінезіотерапію, постізометричну релаксацію, фізіотерапію, медикаментозну терапію.

Комплексна програма фізичної терапії передбачала обстеження, планування та проведення фізіотерапевтичних процедур та контроль за їх проведенням.

Розроблена програма кінезіотерапії містила в собі вправи загальної й спеціальної спрямованості. Серед спеціальних фізичних вправ є вправи з активними рухами, вправи на розтягнення м'язів, вправи на протидію. Фізіотерапевтичні процедури застосовувались лише ті, дія яких є протизапальна та знеболювальна: діадинамічні струми, електрофорез, магнітотерапія, пришкірна електрична стимуляція нервів (TENS), лазеротерапія. Фізіотерапія дозволяє активізувати обмінні процеси, поліпшити кровообіг.

Висновки. Розроблена комплексна програма фізичної терапії дозволяє швидше зняти больові відчуття, відновити знижені функції, збільшити тривалість періоду ремісії, і може бути рекомендована фахівцям фізичної терапії для роботи з пацієнтами при дископатії шийного відділу хребта на етапах відновного лікування.

Список використаних джерел

1. Андрійчук О. Я. Методичні основи фізичної терапії хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання опорно-рухового апарату / О.Я.Андрійчук // Art of Medicine. – 2018. – № 3(7). – С. 174–177.
2. Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації. – Л., 2009.
3. Романенко И.В., Вознесенская Т.Г. Боль в шее: клиника, диагностика и лечение // Врачебная практика. – 2003. – №3.
4. Сиротинська Г.І. Остеохондроз шийного відділу хребта і вегетативні розлади у людей різного віку: діагностика та лікування: Автореф. дис... канд. мед. наук: 14.01.21 / Укр. НДІ травматології та ортопедії. – К., 2000.
5. Ціж Л.М. Клінічні прояви дископатії шийного відділу хребта // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2006. – Вип.10 – Т. 4.
6. Цивьян Я.Л., Райхинштейн В.Е. Межпозвонковые диски (некоторые аспекты физиологии и биомеханики). Новосибирск. – 2017.
7. Шеремет О.Б. Особливості реабілітації хворих старших вікових груп з остеохондрозом шийного відділу хребта: Автореф. дис... канд. мед. наук: 14.01.21 / Укр. НДІ травматології та ортопедії. – К., 2000.