



**Волинський національний  
університет імені Лесі Українки**



**СУЧАСНІ  
ЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ  
ТЕХНОЛОГІЇ**



**Збірник  
наукових  
праць**

# **СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ**

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

**Випуск 12**



**Луцьк – 2022**

**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 III Регіональної науково-практичної конференції молодих учених / ВНУ ім. Лесі Українки, каф. фіз. терапії та ерготерапії ; редкол.: О. Я. Андрійчук [та ін.]. Луцьк, 2022. Вип. 12. 68 с.

У збірнику подано результати наукових праць, 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 2022 року).*

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>Вознюк Роман</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ПОПЕРЕКОВОГО<br>ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....  | 6  |
| <b>Джугало Ганна</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КІСТОК ПЕРЕДПЛІЧЧЯ У<br>ПОСТІММОБІЛІЗАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ .....                     | 8  |
| <b>Куклін Єгор</b><br>КІНЕЗІОТЕРАПІЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ .....  | 10 |
| <b>Тананайко Дмитро</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ .....  | 12 |
| <b>Сітовський Андрій</b><br>ПЕРЕДУМОВИ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ПОВТОРНОГО ІНФАРКТУ<br>МІОКАРДА .....  | 14 |
| <b>Лісовецька Валерія, Уляницька Наталія</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕХВОРИЛИ НА<br>КОРОНАВІРУСНУ ХВОРОБУ ..... | 16 |
| <b>Грейда Наталія, Ясиновська Тетяна</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ІЗ ВРОДЖЕНИМИ ВАДАМИ СЕРЦЯ.....                                     | 18 |
| <b>Грейда Наталія, Смірнов Максим</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ ТРАВМ<br>ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ .....              | 21 |
| <b>Грейда Наталія, Драгунова Ірина</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ<br>РЕВМАТИЧНИМИ ВАДАМИ СЕРЦЯ .....              | 24 |
| <b>Сахарук Любомир</b><br>РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПАЦІЄНТІВ З ДЕПРЕСИВНИМИ<br>РОЗЛАДАМИ У РЕЗИДУАЛЬНИЙ ПЕРІОД ЗАХВОРЮВАННЯ .....    | 27 |
| <b>Воронко Анна</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ<br>ВЕРХНІХ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ .....                                | 29 |
| <b>Вавдіюк Ганна</b><br>ШИНУВАННЯ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ОПІКІВ  | 31 |
| <b>Гречко Оксана, Андрійчук Ольга</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ .....  | 33 |
| <b>Нечипорук Вадим</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ ПОХИЛОГО ВІКУ НА ГІПЕРТОНІЧНУ<br>ХВОРОБУ .....                                       | 35 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Шведюк Іванна, Тараймович Богдана, Усова Оксана</b><br>ЕТИОПАТОГЕНЕЗ ВАРИКОЗНОГО РОЗШИРЕННЯ ВЕН .....  | 37 |
| <b>Дубовик Ярослав</b><br>ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСІБ<br>СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....                                      | 40 |
| <b>Прач Вадим, Грицай Оксана</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ РЕВМАТИЧНІЙ ПОЛІМІАЛГІЇ.....  | 42 |
| <b>Стельмашук Олена</b><br>ОСНОВНІ ПЕРІОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО<br>ІНСУЛЬТУ .....   | 45 |
| <b>Колесник Влада</b><br>ЙОГАТЕРАПІЯ ПРИ ОЖИРІННІ I-II СТУПЕНЯ У ЖІНОК ДРУГОГО<br>ЗРІЛОГО ВІКУ .....  | 47 |
| <b>Колесник Володимир</b><br>ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ СУГЛОБІВ<br>ПРИ АРТРОЗІ .....   | 49 |
| <b>Сермашов Назар, Ульяницька Наталія</b><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПАЦІЄНТІВ З ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ<br>ТРАВМОЮ .....  | 51 |
| <b>Циранюк Юлія, Андрійчук Богдан</b><br>ФАКТОРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ .....   | 55 |
| <b>Грейда Наталія, Кондзерська Вероніка</b><br>ОБГРУНТУВАННЯ СТРАХУВАННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ<br>ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО<br>ОБЛАДНАННЯ ..... | 57 |
| <b>Спасюк Анна, Гордійчук Віктор</b><br>ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У<br>РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ВЕРТЕБРАЛЬНИМ<br>ОСТЕОХОНДРОЗОМ.....          | 59 |
| <b>Спасюк Анна, Гордійчук Віктор</b><br>ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ У ХОДІ<br>ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ВЕРТЕБРАЛЬНОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ.....                   | 61 |
| <b>Шептицький Андрій</b><br>ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ Й МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ<br>ТЕРАПІЇ ПРИ АРТРОЗІ.....   | 63 |
| <b>Усова Оксана</b><br>ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВАРИКОЗНОМУ РОЗШИРЕННІ<br>ВЕН .....  | 65 |

## ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

|                           |               |                         |        |
|---------------------------|---------------|-------------------------|--------|
| Андрійчук Богдан.....     | 55            | Лісовецька Валерія..... | 16     |
| Андрійчук Ольга.....      | 33            | Прач Вадим.....         | 42     |
| Вавдіюк Ганна.....        | 31            | Сахарук Любомир.....    | 27     |
| Вознюк Роман.....         | 6             | Сермашов Назар.....     | 51     |
| Воронко Анна.....         | 29            | Сітовський Андрій.....  | 14     |
| Гордійчук Віктор.....     | 59, 61        | Смірнов Максим.....     | 21     |
| Грицай Оксана.....        | 42            | Спасюк Анна.....        | 59, 61 |
| Грейда Наталія.....       | 8, 21, 24, 57 | Стельмащук Олена.....   | 45     |
| Гречко Оксана.....        | 33            | Тананайко Дмитро.....   | 12     |
| Джугало Ганна.....        | 8             | Тараймович Богдана..... | 37     |
| Драгунова Ірина.....      | 24            | Ульяницька Наталія..... | 16, 51 |
| Дубовик Ярослав.....      | 40            | Усова Оксана.....       | 37, 66 |
| Куклін Єгор.....          | 10            | Ясиновська Тетяна ..... | 18     |
| Колесник Володимир.....   | 49            | Шведюк Іванна.....      | 37     |
| Колесник Влада.....       | 47            | Шептицький Андрій.....  | 63     |
| Кондзерська Вероніка..... | 57            | Циранюк Юлія.....       | 55     |

## **ЙОГАТЕРАПІЯ ПРИ ОЖИРІННІ І-ІІ СТУПЕНЯ У ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Вступ.** Ожиріння – група хвороб і патологічних станів, що характеризуються надлишковим відкладенням жиру в підшкірній жировій клітковині й інших тканинах і органах, обумовлене метаболічними порушеннями, і супроводжуються змінами функціонального стану різних органів і систем. Терміном «ожиріння» позначають стан, при якому надлишок маси тіла складає 10% і більше. Це хронічне захворювання, воно проявляється патологічним відкладенням жиру в організмі і надмірним підвищення маси тіла. Зайва вага в у жінці поширена причина комплексів, проблеми пересування транспортом, насмішок з боку перехожих, проблем в особистому житті, серйозних проблем зі здоров'ям, здатних викликати захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, а також стати каталізатором безлічі інших патологічних станів, що не дозволяють насолоджуватися здоровим повноцінним життям [1-5].

**Мета дослідження** – всебічно розкрити проблему ожиріння і проаналізувати вплив його терапії для жінок другого періоду середнього віку при ожирінні І - ІІ ступеня.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, анкетування, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основою роботи став аналіз досліджень, вимірів та практики, проведених в йога студії «Ладна» за період в чотири місяці. Дослідження проводилось у два етапи. Перший етап був проведений аналіз інформаційних джерел, що дозволило встановити й усвідомити загальний стан проблеми, ознайомитися з медичними картами пацієнтів, зробити вибірку пацієнтів з уже створених груп та долучити нових пацієнтів. Також були вибрані адекватні цілі і завдання. Були погоджені строки проведення досліджень, обґрунтована мета й поставлені конкретні завдання. Другий етап тривав 3 місяці та включав: практику йогатерапії яка проводилася щоранку на світанку, дієту, самомасаж (тайська техніка), хода та нормалізація психофізичного стану завдяки педагогічним аспектам. Так пацієнти були розбиті на дві групи: перша група включала в себе жінок другого середнього віку, але пацієнтки були молодші за віком - вік від 36 до 45 років та без значних супутніх захворювань та жінки яких ІМТ складав до 35, які входили до 1 ступеня ожиріння(без проти показів до фізичного навантаження) та друга група складала пацієнтів від 45 до 57 років або молодших за віком пацієнтів але які мали ті чи інші захворювання або які мали ожиріння 2 ступеня чий ІМТ перевищував 35 (практика для такої групи була, помірною та асани виконувалися за допомогою проксів). Комплексний підхід, вже на перших тижнях почав давати результати і ще до першого між етапного заміру, пацієнти почали казати : «Мені стало легше

ходити» або «Я стала висипатися» дослідження по оцінці за методом Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) знизилась тривожність та відчуття стресу [5-7].

Через кожні два тижня усього дослідження проводилася робота по контролю замірів обсягів тіла. ( вимірювалися: обхват талії, обхват грудної клітини та обхват стегна( справа, зліва), обхват плеча(справа,зліва). Та контролю ваги. З 36 пацієнтів в 30 зменшалася маса тіла від 5 до бкг. В середньому обсяги тіла зменшилися в обхваті: кінцівки на 1-3см. Обхват грудної клітини зменшився в середньому на 5см, та обхват талії до 6см. Покращення дихання та самопочуття, зменшення перерв на відпочинок при ході та прогулянках. Зменшення набряків та нормалізація АТ.

Через три місяці занять йоги-терапії та комплексного підходу до пацієнтів групи були значні зниження маси тіла від 5 до бкг. Значне покращення настрою та нормалізації дихання. Нормалізація сну, дефекації. Пацієнти звернули увагу, що їх перестали турбувати відрижка, почуття важкості та запори. Було зазначено, що групи стали більш витривалі до навантажень під час занять, пацієнти стали усміхнені та свідомі до свого тіла та харчування.

Для жінок з першої групи I ступеня ожиріння застосовувалися базові вправи системи йоги, засоби Хатха та Інь йоги, виконання вправ з власною вагою тіла. Друга група жінок з II ступеня ожиріння – вправи йоги з використанням проксів, вправи Табата йоги силової спрямованості, вправи функціонального тренінгу з власною вагою та з використанням вільної ваги. Застосування йоги сприяло підвищенню рівня мотивації жінок до ведення здорового способу життя та стійкого інтересу до самостійних занять йогою.

Методи в йозі здатні впливати на процес зменшення надлишкової ваги, не виснажуючи організм та не вводять організм в стан стресу.

**Висновки.** Проаналізувавши дослідження, бачимо, що йогатерапія здатна на рівні з традиційними засобам до боротьби з надлишковою масою та ожирінням. Після аналізу статистики і досліджень бачимо, що тема актуальна вже давно, що різними методами і підходами намагаються вирішити дану проблему, але ще дуже серйозну проблему займає стрес та психоемоційний стан пацієнтів, тому бажано в підході фізичної терапії включати методики нетрадиційної терапії, яки здатні здолати стрес та покращити якість життя.

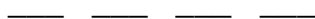
Ми практикуємо йогу, щоб вийти свідомістю за межі діяльності нашого розуму, щоб встановити внутрішній діалог, щоб відчувати справжній спокій. Йога привчає нас до гармонії між думками і діями, дає нам відчуття очищення розуму і внутрішньої тиші. Ця практика веде нас і наставляє, вчить не прив'язаності та забезпечує ментальне і фізичне здоров'я.

#### *Список використаних джерел*

1. Андрійчук, О. Я., Сметаніна, К. І., Грейда, Н. Б., Сітовський, А. М., Цюпак, Т.Є. Ожиріння: профілактика, лікування, фізична терапія: навчально-методичний посібник. Луцьк, 2021. 139 с.
2. Кирилюк В.В, Сітовський А.М. Лікувальний масаж при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату : метод. реком. для підготовки до лабораторних занять. Луцьк, 2022. 45 с.



3. Сітовський А. М. Фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату : навч. посібн. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 183 с.
4. Сітовський А.М. Методика застосування терапевтичних вправ при порушенні діяльності опорно-рухового апарату: навч.-метод. посібн. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 178 с.
5. Фролов А. Йога терапія. Практичне керівництво. А. Фролов. Ориєнталія. 2014. 448с.
6. Batrakoulis A. Psychophysiological Adaptations to Yoga Practice in Overweight and Obese Individuals. Diseases , 2022: 107 p.
7. Tandean E. Devdan yoga. Tandean USA. Swift Press, 2005. 300 p.



*Колесник Володимир*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ СУГЛОБІВ ПРИ АРТРОЗІ**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Вступ.** Остеоартроз (ОА) є найбільш поширеним (до 80%) захворюванням суглобів. Захворюваність на ОА в Україні становить 500, а поширеність – 2200 на 100 тис. населення. ОА розвивається переважно в середньому та похилому віці, а в молодому може виникати після перенесених травм суглобів, запальних процесів та у разі вродженої патології опорно-рухового апарату. Рентгенологічні ознаки ОА виявляють у більшості осіб віком понад 65 років і майже у 95% - понад 70 років. Жінки хворіють на ОА майже в два рази частіше, ніж чоловіки, особливо в постменопаузальний період. Визначена певна роль спадкових факторів у виникненні цієї патології. Встановлено, що частота ОА в сім'ях хворих на ОА в два рази вища, ніж у популяції [1-3].

Остеоартроз колінного суглоба є найпоширенішим типом артриту, який діагностується, і його поширеність буде продовжувати зростати зі збільшенням тривалості життя та ожиріння. Хронічний больовий синдром, який супроводжує прогресування хвороби, обмеження функцій суглобів значно знижує якість життя людей [4-8].

Враховуючи вищевикладені обставини вельми актуальним напрямком наукових досліджень є розробка ефективних заходів фізичної терапії при артрозі, які дозволять підвищити ефективність реабілітації, оптимізувати її терміни та покращити якість життя пацієнтів.

**Мета дослідження** - дослідити вплив фізичної терапії, на пацієнтів з артрозом колінних суглобів.