

відмінності в залежності від віку. Спостерігалися достовірно вищі ( $p < 0,05$ ) показники образи та роздратування у студентів I курсу у порівнянні з обстежуваними IV курсу. У студентів I курсу показники образи склали  $(5,2 \pm 0,2)$  бали, у студентів IV курсу –  $(3,5 \pm 0,4)$  бали; показники роздратування –  $(5,7 \pm 0,3)$  бали та  $(4,4 \pm 0,4)$  бали відповідно.

**Висновки.** 1. Високий та дуже високий рівень агресивності мають 44,5 % досліджуваних; при цьому вони більше схильні до вербальної і непрямой агресії, ніж до фізичної, що свідчить про те, що в студентському середовищі не прийнято використовувати фізичну силу проти інших людей. 2. Встановлено, що фізична агресія більш виражена у хлопців, а вербальна – у дівчат. 3. Високий показник почуття провини, що вказує на достатній рівень самокритики студентів. 4. Високі значення показника роздратування свідчать про суттєву ймовірність швидкого і бурхливого реагування на травмуючу ситуацію. 4. Спостерігалася достовірна відмінність за шкалами «образи» та «роздратування» у студентів I та IV курсі.

Геналюк Д. В. – магістр 1 курсу  
медичного факультету  
Волинського національного університету  
імені Лесі Українки;

Науковий керівник:  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри фізичної терапії та ерготерапії  
Грейда Н. Б.

## **Причини та засоби фізичної терапії при остеохондрозі шийного відділу хребта**

**Постановка проблеми.** Шийний остеохондроз – це патологія хребетного стовпа, при якій відбувається дистрофічно-дегенеративна зміна тіл хребців, їхніх відростків та міжхребцевих дисків. Ознаками даної патології є больові відчуття в області шиї, плечового поясу верхніх кінцівок, лопаток, постійні головні болі, запаморочення, шум у вухах, оніміння та поколювання в м'язах, слабкість та втома.

Проблема болю в шийному відділі хребта стосується все більшої частки населення, і одним з факторів, що провокує її виникнення, є характер професійної діяльності [1].

У загальних рисах комплексна програма реабілітації, яка включає в себе фізичну терапію, спрямована на відновлення/компенсацію втрачених функцій, покращення якості життя. Відбувається конкретизація мети, формування цілей, завдань, моніторинг ефективності та диспансерне спостереження за реабілітантами [6].

**Мета дослідження** полягає в тому, щоб визначити основні причини та засоби фізичної терапії при остеохондрозі шийного відділу хребта.

**Результати дослідження.** Травми шийного відділу хребта становлять до 20 % від загальної кількості травм. Хоча вони зустрічаються рідше, ніж травми інших відділів хребта, але часто можуть бути причиною шийного остеохондрозу. Визначають симптоми ушкоджень шийного відділу хребта такі як: біль в шийному відділі з можливою іррадіацією її в потиличну ділянку, надпліччя, руки; напруження м'язів шиї у спокої або при рухах головою; обмеження рухів в шийному відділі хребта; вимушене положення голови і шиї. Порушення рухів у шийному відділі хребта, різкий біль при рухах спостерігається при вивихах/переломі шийних хребців [2].

Відхилення від фізіологічної норми одного відділу хребта спричиняє до відхилення в інших його відділах і приводить до змін постави, а зміна постави сприяє порушенню живлення хребта і тканин навколо нього, що приводить до патологічних змін, перш за все до остеохондрозу в усіх відділах хребта [4].

Основними завданнями терапії при больових синдромах мають бути наступні: купіювання больового синдрому, ліквідація м'язово-тонічних порушень, усунення патобіомеханічних змін у хребцевих сегментах; відновлення оптимального рухового стереотипу.

При шийному остеохондрозі шийного основне місце у реабілітації займають терапевтичні вправи, які розроблені для того, щоб зміцнити м'язи, покращити гнучкість та діапазон рухів, покращити кровообіг. Вправи підбираються індивідуально для кожного пацієнта з урахуванням його стану та потреб. Рекомендується виконувати вправи на розтягнення хребта, вправи на стретчинг, вправи коригуючі для ліквідації м'язово-тонічних

порушень, силові вправи на зміцнення м'язів, вправи у воді, а також масаж і мануальну терапію [3].

Масаж шийного відділу та плечового поясу може допомогти розслабити м'язи та зменшити біль. Засоби фізіотерапії, такі як тепло, холод, електростимуляція та ультразвук допомагають зменшити біль та запалення. Ергономіка допомагає пацієнту правильно обладнати робоче місце та виконувати роботу, щоб мінімізувати навантаження на хребет [5].

**Висновки.** До основних причин розвитку остеохондрозу шийного відділу хребта відносять захворювання травми, порушення постави, надмірні навантаження, перенесення важких предметів, переохолодження шиї, гіподинамія та інші. Основними засобами фізичної терапії при даній патології є терапевтичні вправи, масаж для розслаблення м'язів, фізіотерапія для зменшення болі та запалення, гідрокінезитерапія для безпечного покращення гнучкості та діапазону рухів, ергономіка для мінімізації навантаження на хребет.

#### **Джерела та література**

1. Уерцик А. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату : монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. 388 с.
2. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я., Сітовський А. М., Лавринюк В. Є. Реабілітація пацієнтів з травматичними ушкодженнями шийного відділу хребта середнього ступеня. *Rehabilitation and Recreation*. № 14. 2023. С.19-26. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.2>.
3. Грейда Н. Б., Лавринюк В. Є., Санюк В. І., Грицай О. С. Ефективність фізичної культури при шийному остеохондрозі хребта у студентів спеціальних медичних груп. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. №1 (33). С. 92–96. <https://doi.org/10.29038/>
4. Куриленко С. К. Порушення постави та їх корекція. Одеса, 2015. 216 с.
5. Левков А., Ісакова С. Фізична реабілітація при остеохондрозі. *Фізична терапія, ерготерапія: сучасні виклики та перспективи розвитку: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м.Чернівці 15.02.2024 р.)*. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2024. С. 224–225.
6. Andrijchuk O, Graid N, Ulianytska N, Usova O, Andriichuk V. Priority of motives for physical therapy among participants of military operations in Eastern Ukraine. *Physiotherapy Quarterly*. 2021. 29(4). P. 14–17. doi:10.5114/pq.2021.105747. <https://www.termedia.pl/Priority-of-motives-for-physical-therapy-among-participants-of-military-operations-in-Eastern-Ukraine,128,43946,1,1.html>