МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ’Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

 **МАТЕРІАЛИ**

 **75-а ПІДСУМКОВОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ**

 **КОНФЕРЕНЦІІ**

 **ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ**

 **ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ’Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

 **ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ».**

 (25 лютого 2021)

 Ужгород: ДВНЗ «УжНУ»

#### ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

#### ДЛЯ ХВОРИХ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ПОПЕРЕКОВО-

#### КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Мальцева О.Б., Самойленко С.М., Варга М.М.

Факультет здоров’я та фізичного виховання, ДВНЗ УжНУ, м.Ужгород,

Некомерційне комунальне підприємство «Ужгородська міська поліклініка»

Ужгородської міської ради, м. Ужгород, Україна

 **Ключові слова:** остеохондроз попереково-крижового відділу хребта, методики фізичної реабілітації.

**Вступ.** У більшості країн світу хвороби кістково-м’язової системи та сполучної тканини, в тому числі дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта, досягають розмірів пандемії та є серйозною медичною проблемою. Дорсопатії попереково-крижової локалізації є такими, що найбільш часто зустрічаються серед нозологічних форм, що супроводжують хронічний больовий синдром. В Україні захворювання хребта займають четверте місце після захворювань серцево-судинної системи, онкологічної патології і цукрового діабету. За даними експертів Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), більшість хворих (60–80 %) із болями в попереково-крижовому відділі хребта (ПКВХ) – це дорослий контингент населення, що страждає, і це є провідною причиною звернень останніх за медичною допомогою [1, 2, 3].

Сучасний підхід до відновлення стану здоров’я даного контингенту осіб комплексний та включає не тільки медикаментозні засоби та хірургічне лікування, особлива увага фахівців приділяється немедикаментозним засобам: фізичним вправам, масажу, мануальній терапії, фізіотерапії, рефлексотерапії. Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, проблема удосконалення та розробки програм фізичної терапії з використанням новітніх засобів і методів, для відновлення функціональної здатності пацієнтів із згаданою патологією, є актуальною та перспективною для розробок [4, 5, 6, 7] .

**Мета** **дослідження.** Підвищити ефективність оздоровлення хворих при остеохондрозі (ОХ) попереково-крижового відділу хребта (ОПКВХ) шляхом застосування комплексу методик фізичної реабілітації (ФР) у відновний період реабілітації даного захворювання. Завданнями були: - провести аналіз основних досягнень сучасної науки щодо клініко-патогенетичних ланок формування захворювання та основних методів ФР хворих при ОПКВХ; - розробити комплекс ФР для хворих при ОПКВХ у відновний період реабілітації; вивчити ефективність застосування комплексу методик ФР для хворих при ОПКВХ.

**Матеріали та методи.** Під наглядом знаходились 37 хворих, вони були розділені на 2 групи: контрольну (КГ), 14 хворих, та основну (ОГ), 23 хворих. Пацієнти проходили курс реабілітації на базі Некомерційного комунального підприємства «Ужгородська міська поліклініка» Ужгородської міської ради, м. Ужгород. Проводились дослідження: оцінка хворим вираженості болю, порушень життєдіяльності, якості свого життя; ознаки порушень механізму ходьби, можлива кульгавість, хворобливість в попереку при ходьбі; поведінкові симптоми; пальпаторне дослідження стандартних больових точок, симптоми натягнення, рухові тести.

 **Результати досліджень**. Використання комплексу методик ФР (з включенням методик самомасажу, точкового массажу, вправ ЛФК, голкорефлексотерапії біологічно активних точок) значно підвищило ефективність реабілітації як при початкових, так і при клінічно виражених неврологічних проявах вертебрального остеохондрозу. Аналіз безпосередніх результатів довів, що комплексна система більш ефективно приводить до зникнення або зменшення больового та міотонічного синдромів, покращення функціонального стану хребта, підвищення якості життя пацієнтів.

 При використанні педагогічих методів контролю, спрямованих на відновлення стану здоров’я пацієнта, вдосконалення рухових дій - враховувались функціональні можливості хворих; стан пацієнтів на заняттях контролювався для попередження появи ознак перевтоми.

 **Висновки** з проведеного дослідження. Контроль за інтервалами відпочинку при виконанні та повторенні окремих вправ, між тренувальними заняттями, між вправами з різним навантаженням; - за використанням різних форм активного відпочинку, ходьби, обов’язковості перемикання з одного виду роботи на інший; - раціональне планування занять, режиму дня, правильного поєднання навантажень та відпочинку – зазначені заходи сприяли ліквідації та зменшенню більшості клінічних та функціональних проявів ОПКВХ. З покращенням та значним покращенням курс реабілітації закінчили 14 (63 %) хворих КГ та 23 (85 %) хворих ОГ.

1.Барулин А.Е., Курушина О.В., Рыбак В.А., Саранов А.А. Психофизиологические аспекты формирования хронических болевых синдромов // *Вестник Волгоградского государственного медицинского унивеситета.* - 2012. - № 2. - С. 128-129.

2. Кремер Ю. Заболевания межпозвоночных дисков. пер. с англ. Под ред. В.А. Широкова. М.: МЕДпресс информ. 2013. - 472 С.

3.Живолупов С.А., Воробьева М.Н., Самарцев И.Н., Рашидов Н.А. Инновации в дифференциальной диагностике и мониторинге терапии пояснично-крестцовых радикулопатий // *Журнал неврологии и психиатрии*. - 2014. - № 8. - С. 25-31.

4. Ріббат М., Шакау Д. Лікування болю, зумовленого хронічним захворюванням опорно-рухового апарату // *Біль, суглоби, хребет*. - 2014. - № 4 (16). - С. 39-43.

5. Д. В. Попович, В. Б. Коваль, І. М. Салайда [та ін.] Реабілітація хворих на остеохондроз хребта  //*Здобутки клінічної і експериментальної медицини.* – 2017. – №  4. – С. 74–77.

6. Герцин А.М. До проблеми управління реабілітаційним процесом //*Врачебное дело*, 2016.- №1 – 2.- С.142 – 147.

7.Голяченко А. О., Рогава Х.Т. Комплексна фізична реабілітація пацієнтів і остеохондрозом поперекового відділу хребта *Медсестринство*. 2020. № 1. С. 22- 24