

організму. Масаж – це потужний інструмент у руках фахівця, що дозволяє впливати на психоемоційний стан людини, зокрема і на нашу нервову систему.

Список використаної літератури.

1. Показання та протипоказання до масажу. URL: <http://megasite.in.ua/104337-pokazannya-ta-protipokazannya-do-masazhu.html>.
2. Полянська О.С. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / За ред. В.В. Клапчука, О.С. Полянської. Чернівці: Прут, 2006. 208 с.
3. Профілактично-лікувальний масаж: методичні рекомендації / О.О. Дуржинська, Л.А. Совик, Тихонов В.К. – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2014.
4. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. / О.П. Романчук. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. 206 с.
5. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Р. Є. Руденко. – Львів : Сплайн, 2013.
6. Філак Я.ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М. – 2015.

ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСІБ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

Злий В.Д.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Стаття присвячена ролі лікувальної фізичної культури у фізичній реабілітації хворих після ампутації верхньої кінцівки. Охарактеризовані види та форми фізичних вправ, які застосовуються для профілактики післяопераційних ускладнень, відновлення рухливості в

суглобах, збереження силових якостей м'язів збережених сегментів кінцівок та тулуба, підготовки до протезування та тренування керування протезом.

Ключові слова: ампутація верхньої кінцівки, лікувальна фізична культура, фізична реабілітація.

Summary. Zlyi V. D. Application of therapeutic physical culture in persons after amputation of the upper limb. The article is devoted to the role of therapeutic physical culture in the physical rehabilitation of patients after amputation of the upper limb. The types and forms of physical exercises used for the prevention of postoperative complications, restoration of mobility in the joints, preservation of the strength qualities of the muscles of the preserved segments of the limbs and trunk, preparation for prosthetics and training of prosthesis management are characterized.

Keywords: upper extremity amputation, therapeutic physical culture, physical rehabilitation.

Вступ. Ампутація верхніх кінцівок призводить до соціальної дезінтеграції особистості, потребує складної психологічної перебудови пацієнта до особливостей нового рухового статусу та подолання невпевненості у своїх силах. Для покращення загального фізичного стану та для соціальної адаптації пацієнтів в цілому важливо з перших днів після операції застосовувати засоби фізичної реабілітації, головним з яких є лікувальна фізична культура.

Мета дослідження. Проаналізувати та узагальнити застосування лікувальної фізичної культури в осіб після ампутації верхньої кінцівки.

Методи дослідження. Аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з тематики дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Лікувальна фізична культура (ЛФК) при ампутаціях кінцівок застосовується вже під час підготовки хворого до операції та після хірургічного втручання; на етапах підготовки кукси і хворого до протезування, навчання користування протезом і самообслуговування, відновлення працездатності, адаптація до змінених умов життя. Використання засобів фізичної терапії, послідовність і методика застосування залежать від низки причин: причини ампутації, її обсягу і локалізації, важкості основного і супутніх захворювань, перебігу післяопераційного періоду, віку хворого, методів комплексного лікування,

періоду і етапу реабілітації [1].

Внаслідок ампутації верхньої кінцівки надпліччя приймають асиметричне положення, на усіченій кінцівці та її надпліччі відбувається послаблення м'язів, зменшується амплітуда рухів у суглобах. Чим вищий рівень ампутації, тим вище піднімається надпліччя, чим коротша усічена кінцівка, тим більше послаблюються м'язи грудного поясу. При відсутності профілактики та подальшого протезування формується сколіотична установка верхньогрудного відділу хребта, крилоподібність лопаток, з'являються контрактури, які обмежують функціональність кукси [3]. Ампутація передпліччя чи плеча викликає згинальні контрактури (обмеження руху розгинання), відповідно, у ліктьовому і плечовому суглобах. При високому рівні ампутації плеча виникають привідні контрактури (обмеження руху відведення), зазвичай обмежені рухи за участю лопатки, відсутня зовнішня та внутрішня ротація в плечовому суглобі, яка необхідна для виконання побутових і трудових операцій [4].

У відновленні толерантності до фізичних навантажень головну роль відіграють фізичні вправи. ЛФК застосовують для покращення кровообігу, зменшення післяопераційного набряку, відновлення рухливості в суглобах, збереження силових якостей м'язів збережених сегментів кінцівок та тулуба, а також для підвищення нервово-психічного і загального тону хворого, створення у нього впевненості в успіху операції. Руховий режим пацієнта рекомендується організувати так, щоб впродовж дня заняття лікувальною гімнастикою чергувалися з періодами відпочинку. Таким чином, пацієнт починає відновлювати свої фізичні сили та рівень загальної тренуваності ще у стаціонарі, а пізніше продовжує займатися самостійно. ЛФК може застосовуватись у різних формах: як ранкова гігієнічна гімнастика, як лікувальна гімнастика в малих групах чи індивідуально, як самостійне заняття 3-4 рази на добу тощо. У комплексах лікувальної гімнастики використовуються переважно загальнорозвивальні та дихальні вправи, а також вправи на зміцнення м'язів тих сегментів, що залишилися після

ампутації кінцівки; вправи на рівновагу та координацію рухів [1].

Фізичні вправи можна починати проводити через кілька годин після операції. Це вправи на стимулювання всіх вегетативних функцій, сприяння вироблення компенсацій побутових рухів – повороти на бік, перехід з положення лежачи у положенні сидячи на ліжку та вставання з різних положень без опори руками, прийом їжі, умивання, одягання, причісування однією рукою. Необхідні коригувальні вправи, спрямовані на опускання надпліччя на боці ампутації, рухи, що зближують лопатки і притискають їх до грудної клітки. З 3-4-го дня включають вправи на напруження і розслаблення м'язів збережених сегментів ампутованої кінцівки й усічених м'язів, а також обережні рухи у збережених суглобах; у першу чергу слід домогтися відведення плеча, зміцнюючи дельтоподібний м'яз. З 5-6-го дня безболісні рухи в суглобах ампутованої кінцівки можна виконувати з гранично великою амплітудою. Після зняття швів виконують спеціальні вправи для мобілізації кукси, спочатку полегшені, у поєднанні з рухами здоровою рукою, пізніше, зі зміцненням післяопераційного рубця і зменшенням болісності, виконують вправи для створення нової системи координації рухів, тренуються захоплювати різні предмети куксою [2, с. 22-23].

Вправи для зміцнення м'язів кукси, ліктьового та плечового суглобів, плечового поясу проводять у різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи, узгоджуючи рухи правої та лівої кінцівок. Слід поєднувати динамічні вправи зі статичними, активно використовувати спортивний інвентар. Усічена кінцівка, незалежно від рівня ампутації, обов'язково повинна отримувати фізичне навантаження, щоб після протезування мати достатню м'язову силу для керування активним протезом. Після ампутації на рівні плеча або передпліччя рекомендується виконувати згинання та розгинання у плечовому та ліктьовому суглобах, супінацію, пронацію, поєднувати згинання з супінацією та згинання з пронацією, виконувати ці рухи з опором, поєднувати рухи усіченої кінцівки з рухами надпліччя.

Тренування м'язів надпліч має велике значення в процесі опанування керування протезованою кінцівкою та для збереження правильної постави. Необхідно звертати увагу на рухомість надпліччя не лише з боку усіченої, але й збереженої кінцівки. Виконуються різні вправи: згинання, розгинання, підняття та опускання надпліччя, рухи надпліччями уперед і назад, кругові рухи надпліччями, поєднання різних рухів надпліччям та усіченою кінцівкою тощо. Під час ходьби плечовий пояс не повинен бути напруженим. Коригувальні вправи зміцнюють м'язи спини та живота, що сприяє профілактиці або корекції сколіотичної установки хребта. Коригувальні вправи рекомендуються всім пацієнтам після ампутації верхніх кінцівок на будь-якому рівні [3, с. 139-140].

Висновки. ЛФК є головним та обов'язковим засобом фізичної реабілітації осіб після ампутації верхньої кінцівки. Фізичні вправи застосовуються вже під час підготовки хворого до планової операції та після хірургічного втручання; на етапах підготовки кукси до протезування, навчання користування протезом та подальшої адаптація до змінених умов життя. Методика застосування ЛФК залежить від причини ампутації, її обсягу і локалізації, важкості основного і супутніх захворювань, перебігу післяопераційного періоду, віку хворого та багатьох інших факторів.

Список використаної літератури.

1. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010 – 120 с. ISBN 978-966-2445-09-1
2. Застосування терапевтичних вправ після переломів кісток та при ампутуваних кінцівках. Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М., Черненко О.Є. Метод. рек. для практ. занять студ. II курсу мед. фак-ів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя: Запорізький держ. мед. ун-т, 2017.32с.http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12830/1/ПЗ%20№7_TV.pdf с. 22-23
3. Основи комплексної реабілітації пацієнтів з патологіями опорно-рухового апарату: навч. посібник / А. Д. Салєєва, О. Г. Аврунін, І.

М.Чернишова, І. В. Кабаненко, О. М. Дацок, Т. О. Трофименко, І. С. Дондорева, Ж. В. Мірошнікова, С. В.Ковальова. - Харків: ХНУРЕ, 2023. - 329 с.

4. <https://studfile.net/preview/5650032/page:18/>

СУЧАСНІ ПРОТЕЗИ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

Злий В.Д.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті охарактеризовані типи протезів верхніх кінцівок, які використовуються у наш час, наведені критерії оцінки функціонального стану пацієнта, який є визначальним при виборі протеза.

Ключові слова: протез, верхня кінцівка.

Summary. **Zlyi V. D. Modern prosthesis of the upper limb.** The article describes the types of upper extremity prostheses that are used nowadays, the criteria for assessing the functional state of the patient, which is decisive when choosing a prosthesis, are given.

Keywords: prosthesis, upper extremity.

Вступ. Внаслідок виробничих травм, аварій, нещасних випадків, хвороб у будь-якому суспільстві трапляються випадки травматичних ампутацій кінцівок або лікарі змушені проводити операції ампутацій. У військовий час кількість людей з ампутованими кінцівками зростає в рази. За повідомленням американського видання The Wall Street Journal, від початку повномасштабного вторгнення за 17 місяців війни щонайменше 50 тисяч українців втратили руки чи ноги [5]. Хоча б частково компенсувати втрату кінцівки можна за допомогою анатомічного протезування.

Мета дослідження. Проаналізувати та узагальнити інформацію про сучасні протези верхніх кінцівок.

Методи дослідження. Аналіз, систематизація та узагальнення наукової