

невеликою швидкістю 4 км/год).

Висновки. Реалізації тримісячної авторської програми фізичної терапії з використанням занять скандинавською ходьбою різної інтенсивності виявилась ефективною щодо нормалізації показників ЧСС, САТ, ДАТ, покращенню рівня фізичного стану та підвищення фізичної працездатності для осіб другого зрілого та літнього віку з захворюванням на гіпертонічну хворобу II стадії.

Список використаних джерел:

1. Благій О, Левінська К. Програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків зрілого віку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф.*; 2022 Жовт 7-8; Львів. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 2022. С. 20-23.
2. Бочарова В. О., Калмикова Ю. С., Калмиков С. А. Сучасні погляди до застосування засобів фізичної терапії хворих на артеріальну гіпертензію. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. Т. 5. № 1. С. 66-70.
3. Шаповалова І. В., Захаріна Є. А. Засоби фізичної терапії при артеріальній гіпертензії у жінок похилого віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2019. № 2. С. 98-101.
4. Юшковська О. Г. Роль і місце лікувальної ходьби у системі фізичної реабілітації. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. – 2016. № 2. С. 42-46.
5. Demartino A. M. Walking endurance with the Nordic walking modality in people with hemiparesis due to stroke. *Science & Sports*. 2023. Т. 38. № 3. С. 232-240.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ У БОРОТЬБІ З ФАНТОМНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Мельничук Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена обґрунтуванню ефективності застосування засобів фізичної терапії у військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок. Розглянуті різні програми фізичної активності та їхні впливи на функціональні можливості культу та боротьбу з фантомним болем після операції.

Summary. The article is devoted to the substantiation of the effectiveness of physical therapy in patients after amputation of the lower limbs. Different physical activity programs and their effects on improving functional capacity of the stamp and combating phantom pain after surgery will be discussed.

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день в Україні актуальною медико-соціальною проблемою є збільшення військовослужбовців молодого і середнього віку, які внаслідок бойових дій і мінно-вибухової травми потребують відновного лікування і довготривалої фізичної терапії, яка дозволить повернути їх до повноцінного життя [1].

Фізична терапія є важливим напрямом комплексної реабілітації військовослужбовців, які отримали мінно-вибухову травму з подальшою ампутацією нижніх кінцівок [2]. Медичні аспекти дають правильну оцінку можливості і відновлення рухової активності: своєчасне проведення різних видів відновного лікування з метою формування правильної форми кукси, протинабрякова терапія, також відновлення або компенсація втрачених функцій [3].

Ампутація – це хірургічне видалення частини або всієї кінцівки. Операцію з приводу видалення кінцівки призначають при безпосередній загрозі для життя пацієнта, коли інші методи лікування не дали результатів [4].

Ампутацію слід розцінювати, як єдиний можливий варіант найшвидшого відновлення функції опори та пересування і, найголовніше, працездатності. У цьому сенсі ампутація не призводить до каліцтва, а може розглядатися як відновна операція [5].

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити ефективну програму фізичної терапії, що сприяє зниженню фантомного больового синдрому у пацієнтів після ампутації нижніх кінцівок.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати результати вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо проблеми фізичної терапії після ампутації нижніх кінцівок.
2. Обґрунтувати та розробити комплексну програму, що знижує фантомний біль після ампутації нижніх кінцівок.
3. Визначити ефективність впливу занять за розробленою комплексною програмою фізичної терапії на функціональність культі та зниження фантомного болю у пацієнтів після ампутації нижніх кінцівок.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, клініко-інструментальні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В наших заняттях ми використали терапевтичні вправи, які були спрямовані на розвиток сили, відновлення діапазону рухів в збережених після ампутації суглобах, гнучкості та витривалості. Вправи для зміцнення м'язів та розвитку сили проводилися з урахуванням амплітуди рухів кульшового та колінного суглобів. Для тренувань доцільно було використовувати фітнес резинки, стрічки-еспандери, медболи, обтяжувачі вагою від 0,5 до 1,5 кг.

Для відновлення амплітуди рухів та покращення гнучкості застосовували розтягування з акцентом на клубово-поперековий м'яз та чотириголовий м'язи.

Для покращення біомеханіки руху та зниження фантомного болю

використовували велотренажер, як один із етапів ГМІ-терапії – візуалізацію. Цей тренажер забезпечує біомеханічно правильні циклічні рухи ампутованою та здоровою кінцівками, що забезпечує зниження рівня больових відчуттів після ампутації.

Використовували баланс-тренування, що являють собою вправи для розвитку рівноваги, пропріоцепції та нейром'язової координації, що створюють умови безпечного пересування пацієнта, адже після такого оперативного втручання у пацієнтів значно підвищується ризик падінь. З цією метою використовували наступне обладнання: платформу BOSU, степ-платформу, балансувальну подушку, фітбол.

Фантомно-імпульсну гімнастику використовували з метою відновлення функції усічених м'язів культі. Суть її полягала у поєднанні напруження м'язів культі з рухами у суглобах. Ми поєднували напруження усічених м'язів задньої поверхні стегна з розгинанням культі в кульшовому суглобі. Для того щоб включити усічені м'язи привідної групи стегна, і підсилити розгинальний момент, розгинання виконувалось з приведенням і невеликою внутрішньою ротацією культі. Дуже важливим моментом було розтягування м'язів культі під час напруги з різною швидкістю і силою, тому що в подальшому це допомагає і готує пацієнта ходити на протезі. Фантомно-імпульсну гімнастику виконували щоденно протягом 5-10 хв.

Особлива увага приділялась боротьбі з фантомним больовим синдромом. Ми використовували метод градуйованої рухової візуалізації Graded Motor Imagery (GMI). Градуйована рухова візуалізація – це комплексна реабілітаційна програма, що складається з трьох різних методик:

1. Розпізнавання латералізму (правої та лівої половини тіла);
2. Рухові образи (візуалізація);
3. Дзеркальна терапія.

Для проведення втручання пацієнту потрібно завантажити додаток на телефон і мати доступ до дзеркального боксу. ГМІ полягає в тому, що зменшує фантомний больовий синдром і, як наслідок, покращує якість життя та функціональність, а також зменшує пов'язані з цим психологічні фактори.

Завдяки використанню градуйованої рухової візуалізації (GMI) виконали такі завдання, як:

- Зниження суб'єктивного відчуття фантомного болю.
- Тренування пластичності мозку.
- Підвищення працездатності пацієнтів.
- Нормалізація психо-емоційного стану та сну.
- Скорочення термінів до протезування.

Ефективність застосування розробленої нами програма фізичної терапії після ампутації нижніх кінцівок підтверджена результатами контрольних досліджень – ВАШ оцінки болю, гоніометрії, мануально-м'язового тестування, тесту Timed Up and Go, шкали балансу Берга.

По завершенню експерименту виявлено статистично достовірні позитивні зрушення. Середній показник інтенсивності фантомного болю в ОГ знизився на

2,8 бала, в КГ на 1,2 бала. Показники згинання у кульшовому суглобі ОГ перевищували відповідні показники КГ на 8,2%. Розгинання у суглобі в ОГ на 21% перевищує цей показник в КГ. Показник відведення у суглобі в ОГ перевищує відповідний показник в КГ на 28,4%. Показник приведення у суглобі в ОГ перевищує відповідний показник в КГ на 13,2%. Середній показник сили клубово-поперекового м'яза в ОГ перевищує цей показник в КГ на 0,8 бала, великого сідничного м'яза на 0,6 бала, середнього сідничного м'яза на 1 бал, чотириголового м'яза стегна на 0,2 бала. Середній показник функціональної мобільності в ОГ на 6,2 с перевищує відповідний показник в КГ. Середній показник утримання положення тіла в ОГ наближений до норми і на 16,2% вищий за показник в КГ.

Висновки. Дослідження дозволило встановити, що системне застосування розроблених автором спеціальних вправ знижує фантомний больовий синдром і покращує функціонування збережених суглобів у пацієнтів після ампутації нижніх кінцівок. Отже, вищеподані факти є достатньо переконливими і не викликають сумнівів у необхідності нових підходів у комплексній фізичній терапії осіб після ампутації нижніх кінцівок.

Список використаних джерел:

1. Баннікова Р.О., Рушак Д.О. Ефективність застосування фізичної терапії військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок внаслідок мінно-вибухової травми. *Актуальні аспекти військової охорони здоров'я – наукові досягнення молоді* : Збірник матеріалів науково-практичної конференції молодих вчених Української військово-медичної академії (18-19 травня 2023 року). С. 137-142.
2. Верескун Р.В., Петросянц С.В. Використання корекції соматосенсорної пам'яті з метою профілактики розвитку фантомного болю після ампутації нижніх кінцівок. БСХ. 2018; 3:140.
3. Зволяк О.В., Ілюха ЛМ. Основні причини виникнення фантомних болів та специфіка їх лікування. В: Юхименко Л.І, редактор. *Актуальні проблеми фізіології та реабілітації*. Матеріали Міжнарод. II Міжнародної наук. інтернет-конф.; 2022 Лист 30; Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького; 2022. С. 26.
4. Интелегатор Д. О., Худецький І. Ю. Особливості фізичної реабілітації осіб із ампутаційними вадами нижніх кінцівок. *Інноваційні технології діагностики, лікування та реабілітації патологій опорно-рухового апарату*. Запоріжжя, 2022. С. 185-20
5. Кіреєв І.В., Жаботинська Н.В., Штриголь С.Ю., Бакуменко М.Г., Хижняк В.М. Алгоритм реабілітації пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки. *Сучасні питання фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання різних груп населення*: зб. наук. пр.; 2022 Лист 17-18; Харків; 2022. С.17-9.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ НЕГОСПІТАЛЬНІЙ ПНЕВМОНІЇ

Милятинська Софія-Любов

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У контексті даної публікації автором проаналізовано захворювання та ефективність використання реабілітаційних заходів, спрямованих на пацієнтів із негоспітальною пневмонією. Обґрунтовується значення комплексного підходу ЛФК, лікуванням положенням, дихальних вправ та фізіотерапії. На основі вивчених джерел подана інформація про методи реабілітаційних заходів необхідних при виникненні негоспітальної пневмонії, а також методів, що використовуються для поліпшення стану хворого.

Summary. In the context of this publication, the author analyzed the disease and the effectiveness of rehabilitation measures aimed at patients with community-acquired pneumonia. The value of a complex approach of exercise therapy, treatment of position, breathing exercises and physiotherapy is substantiated. On the basis of the studied sources, information is provided about the methods of rehabilitation measures necessary for the occurrence of community-acquired pneumonia, as well as the methods used to improve the patient's condition.

Актуальність: Захворювання органів дихання займають значне місце в патології внутрішніх органів і мають тенденцію до зростання. До них відносять, зокрема пневмонію, і незважаючи на значні успіхи досягнуті людством у діагностиці та лікуванні негоспітальної пневмонії (НП), дане захворювання продовжують оцінювати, як загрозу життю хворого. Патологічні зміни в дихальній системі призводять до порушення життєдіяльності організму, тимчасового зниження або повної втрати працездатності, а іноді і до летальних випадків. Проблема реабілітації хворих із захворюваннями органів дихання стоїть досить гостро. Це пов'язане з тим, що саме в цих пацієнтів спостерігається найбільше зниження пристосування організму до фізичного навантаження, а ефект від лікарської терапії може бути значно посилений шляхом впровадження реабілітаційних програм [2, с. 39].

Виходячи з вищесказаного, серйозної уваги заслуговує пошук ефективних, методів фізичної реабілітації для хворих на негоспітальну пневмонію і їхнє поєднання з сучасними терапевтичними засобами.

Мета: Проаналізувати ефективність використання реабілітаційних заходів, спрямованих на пацієнтів із негоспітальною пневмонією.

Завдання та методи дослідження: З метою покращення реабілітаційних заходів для пацієнтів із негоспітальною пневмонією, дослідження передбачає аналіз, синтез та узагальнення науково-медичної літератури.

Результати дослідження. Фізична реабілітація впевнено входить в практику лікування легеневих захворювань, у тому числі і пневмоній. Даній проблемі присвячена велика кількість публікацій, автори яких пропонують і обґрунтовують різні методи реабілітації.