

3. Гузій О.В. Кількісна оцінка рівня соматичного здоров'я підлітків 14-15 років, хворих на ДЦП. *Молода спортивна наука України*. 2002. №2. С.429-433.
4. Заикина Г.Т. Обзор методов физической реабилитации детей с церебральным параличом. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2006. Т.1, №1. С.156-162.
5. Зиновьева О.Е., Шенкман Б.С., Катушкина Э.А. Состояние скелетных мышц при церебральной спастичности. *Неврологический журнал*. 2008. Т.13, №6. С. 42-48.
6. Иванова Г.Е., Ковряжина Е.А. Применение аппарата МОТОмед фирмы RECK Medizintechnik (Германия) в клинической практике. *Медицинский алфавит. Больница*. 2009. № 1. С. 4-9.
7. Нікітін М.Н. Дитячий церебральний параліч. 2009. 118с.
8. Сулима А., Кандаєв В., Коліжук В. Застосування Sling Exercises Therapy у фізичній реабілітації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: науковий журнал кафедри фізичної реабілітації і рекреації Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2020. №5(2). С.104-108.
9. Сулима А., Гушевата Ю., Гізатулліна Е. Застосування елементів стретчингу в фізичній реабілітації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: науковий журнал кафедри фізичної реабілітації і рекреації Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2020. №5(1). С.92-96.
10. Шухова Є.В. Реабілітація дітей з порушеннями нервової системи. 2018. 256 с.

СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ІЗ РОЗСІЯНИМ СКЛЕРОЗОМ

Сулима А. С., Чураков А. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті здійснено аналіз науково-методичної літератури щодо застосування різноманітних засобів фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом. Установлено, що основним засобом є лікувальна фізична культура. Крім ЛФК застосовуються кріотерапія, гідрокінезотерапія, лікувальний масаж, рефлексотерапія, біомеханотерапія тощо. Останнім часом популярності набувають заняття за методикою Sling Exercises Therapy.

Вступ. Розсіяний склероз – найважче захворювання центральної нервової системи, що характеризується багатоголищевим враженням білої речовини центральної нервової системи, ремітуючи-прогресивним перебігом, варіабельністю неврологічних симптомів [2, 8]. Дане захворювання найчастіше вражає осіб працездатного віку.

Аналіз результатів досліджень [3, 5] дозволив виявити тенденцію до збільшення кількості випадків захворювань на розсіяний склероз серед населення світу. Зокрема, в Україні щорічно у 1000 осіб діагностують розсіяний склероз [3].

Розсіяний склероз майже завжди призводить до зниження якості життя хворих у зв'язку з функціональним неврологічним дефіцитом, порушенням здатності виконувати ті чи інші дії, а також психологічною й соціальною дезадаптацією.

Згідно літературних джерел [4, 9] серед усього різноманіття клінічних проявів розсіяного склерозу виділяється дві великих групи симптомів, а саме:

- типові клінічні симптоми, зокрема симптоми враження пірамідного тракту у вигляді гемі- або парапарезів, монопарезів; симптоми враження мозочка у вигляді стато-локомоторної атаксії, яка проявляється розладами ходи, мови, гіперметрією; симптоми враження стовбура мозку і черепних нервів (дизартрія, неможливість ковтати й говорити, окорухові порушення); симптоми порушення чутливості; симптоми зорових порушень (зниження гостроти зору, ретробульбарний неврит); симптоми порушення функції тазових органів; нейропсихологічні симптоми (порушення пам'яті, депресія, тривога, істеричні реакції, порушення мислення);

- нетипові симптоми, до яких відносяться різноманітні пароксизмальні стани (короткі сенсорні й моторні розлади, тонічні спазми, гострі напади позіхання), вегетативні розлади (приступи гіпотонії, брадикардії), симптоми враження периферичної нервової системи [1, 6].

Таке різноманіття симптомів вимагає застосування раціональних й ефективних методів фізичної терапії з урахуванням їх комплексного використання.

Тому, **мета дослідження** полягала в систематизації існуючої інформації щодо засобів фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалося наступне **завдання**: проаналізувати наявну науково-методичну літературу вітчизняних і зарубіжних авторів за темою дослідження.

Метод дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел щодо сучасних методів і підходів до фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел [3, 6, 9] дозволив установити, що лікування розсіяного склерозу є найактуальнішою й складною проблемою сучасної науки. Проте процес фізичної реабілітації осіб із розсіяним склерозом на сьогодні залишається мало вивченим.

Метою фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом є забезпечення максимальної функціональної незалежності шляхом стабілізації стану, зменшення інвалідизації та попередження вторинних ускладнень [2, 5, 9].

Деякі науковці [3, 5, 7] радять у процес фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом включати систематичні заняття оздоровчою фізичною культурою. Результатами досліджень ряду авторів [4, 8] доведено, що систематичне застосування вищезгаданих занять уже протягом 6 місяців сприяє формуванню адаптивного рухового стереотипу, збільшенню амплітуди рухів у суглобах кінцівок, підвищенню сили й витривалості.

Так, з метою зниження спастичності м'язів у осіб із розсіяним склерозом більшість авторів [5, 8] пропонують щодня використовувати вправи на розслаблення й вправи на розтягнення тонічно напружених м'язів, а для покращення координації рухів – вправи на переміщення склянки з водою різної наповненості, ходьбу по прямій, окорухову гімнастику, ходьбу на носках й п'ятках із закритими очима, рухи з раптовою зміною швидкості й напрямку рухів тощо.

У науково-методичній літературі [4, 6] знаходимо рекомендації щодо застосування ігрових вправ із м'ячем для осіб із спастичними парезами. Особам із паралічами й глибокими парезами, які ускладнюють активні рухи, варто призначити пасивну лікувальну гімнастику, в ході якої рухи в кінцівках здійснюють інструктори з лікувальної фізичної культури

Серед засобів фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом на особливу увагу заслуговує масаж. Лікувальний масаж впливає на тонус м'язів і на ступінь вираження астенодепресивного синдрому [1, 9]. Проте при спастичних парезах і паралічах вищезгаданий засіб фізичної терапії застосовується вибірково.

Ряд авторів [4, 6, 9] з метою підвищення витривалості м'язів і зменшення спастичних порушень у програми фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом включають гідрокінезотерапію, яка передбачає 30-60-хвилинні тренувальні заняття в басейні при температурі води 22-26°C.

У процесі комплексної фізичної терапії пацієнтів із розсіяним склерозом значна увага приділяється й таким фізіотерапевтичним методам як магнітолазерне опромінення лімфодренажних шляхів на область стегново-пахвових лімфовузлів, яке застосовується з метою зменшення спастичності нижніх кінцівок [4, 6].

Деякі автори [2, 8] радять застосовувати також дециметрового хвильового опромінення на область печінки, яке дозволяє збільшити рухову активність і знизити синдром хронічної втоми. Дане опромінення триває протягом 10 хвилин, а весь курс складається з 10-12 процедур щоденно.

Результатами деяких досліджень [1, 2] встановлено, що використання кріотерапії блокує больові рецептори шкіри й аксон-рефлексів, нормалізує збудження нейронів спинного мозку за участю ендогенних опіодів, а також зменшує запальну реакцію й регуляцію судинного тону. Протизапальний ефект кріотерапії пов'язаний з дегідратацією тканин за рахунок

комплексного виходу рідини в судини, зниження активності медіаторів запалення, зменшення протизапальних і збільшення антизапальних цитокінів [4, 6, 8].

В останні роки досить часто у комплексну програму фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом включають комп'ютерну стабілометрію за методом БОС. Суть стабілометричних тренінгів полягає у застосуванні комп'ютерних ігор, у процесі яких хворі з розсіяним склерозом повинні нахилами тулуба на стабілометричній платформі керувати курсором, що є проекцією положення центру тиску на моніторі комп'ютера [2, 8].

Насьогодні досить часто для лікування і реабілітації хворих неврологічного профілю із метою відновлення або покращення ходи й підтримки рівноваги застосовують методику Sling Exercises Therapy [7, 10]. З огляду на те, що під час виконання вправ на апараті Redcord mini основним вихідним положенням є положення лежачи, то заняття за методикою Sling Exercises Therapy можуть відвідувати й люди з розсіяним склерозом.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив установити, що розсіяний склероз найчастіше вражає людей працездатного віку й, нажаль, насьогодні існує тенденція до збільшення кількості хворих. Тому, фізична терапія є невід'ємною частиною процесу лікування осіб із розсіяним склерозом.

Згідно аналізу літературних джерел нами встановлено, що у комплексну програму фізичної терапії даного контингенту хворих включають: лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, гідрокінезотерапію, кріотерапію, психотерапію, програмовану електростимуляцію, комп'ютерну стабілометрію, Sling Exercises Therapy тощо. Застосування вищезгаданих засобів фізичної терапії сприяє покращенню стану хворих із розсіяним склерозом, їх адаптації до наявних порушень, максимальному збереженню побутової та соціальної активності.

Список використаної літератури

1. Авраменко О.Н., Митько О.В. Современные подходы к комплексной реабилитационной терапии больных рассеянным склерозом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С.175-179.
2. Алля Омар Самара Общие вопросы физической реабилитации лиц с рассеянным склерозом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук, моногр. / за ред. С.С. Єрмакова. Х., 2008. №9. С.3-7.
3. Волошин П.В., Волошина Н.П., Дяченко Л.І., Левченко І.Л. (2005) Аналіз розповсюдженості та захворюваності на розсіяний склероз в Україні за даними офіційної статистичної звітності. *Український вісник психоневрології*. 2005. Том 13, вип. 2 (43).
4. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2006. 196с.

5. Переседова А.В., Черникова Л.А., Завалишин И.А. Физическая реабилитация при рассеянном склерозе: общие принципы и современные высокотехнологичные методы. *Актуальные вопросы неврологии и нейрохирургии*. 2013. №10. С. 14-21.
6. Рідковець Т.Г., Аля Омар Самара, Мехді Аболфатхі. Засоби фізичної реабілітації в терапії осіб з розсіяним склерозом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Х. 2009. №6. С.126-131.
7. Сулима А., Кандаєв В., Коліжук В. Застосування Sling Exercises Therapy у фізичній реабілітації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: науковий журнал кафедри фізичної реабілітації і рекреації Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2020. №5(2). С.104-108.
8. Тец А.Б., Калашникова И.В., Повитчан О.Ю. Значение физической реабилитации в комплексном лечении рассеянного склероза. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків, 2017. №2. С.75-87.
9. Школьник В.М., Бараненко О.М., Погорелов О.В., Кальбус О.І. Сучасні підходи до лікування при загостренні розсіяного склерозу з позицій доказової медицини. *Український медичний часопис*. 2014. №4(102). С.108-111.
10. Lee J.S., Lee H.G. Effects of Sling Exercise Therapy on Trunk Muscle Activation and Balance in Chronic Hemiplegic Patients. *J. Phys. Ther. Sci*. 2014. May. 26(5). 655-659. Doi: 10.1589/jpts.26.655.

ТРАВМИ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Явтушенко П. В., Горошко В. І.

Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка"

Анотація. У статті розглянуто зовнішні та внутрішні причини отримання спортивних травм під час змагань з водних видів спорту, визначені основні фактори щодо попередження таких травм та зменшення ситуації ризику. Дослідження в статті підводяться до рекомендацій безпеки у водних видів спорту. Визначено, що удосконалення правил змагань, виходячи з вимог безпеки спортсменів, також є важливим резервом зниження спортивного травматизму.

Вступ. Широкої популярності в світі набули водні види спорту серед студентської молоді. Для того, щоб нівелювати ризик отримання травм та захворювань на міжнародних змаганнях, насамперед необхідно вивчити структуру травматизму та захворюваності у водних