

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПОКАЗНИКИ МАСИ ТІЛА, СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ЕКЗОГЕННИМ ОЖИРІННЯМ

Пилипчук Надія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Мета дослідження — вивчити вплив фізичної терапії на масу тіла, соматичне здоров'я та якість життя у жінок першого зрілого віку з екзогенним ожирінням. У дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 25 до 44 років. Програма фізичної терапії тривала 12 тижнів і включала аеробні вправи, силові тренування та елементи пілатесу. Результати показали зниження індексу маси тіла, покращення показників артеріального тиску та рівня глюкози, а також покращення психологічного стану. Фізична терапія виявилася ефективним засобом для покращення соматичного здоров'я та якості життя у жінок з ожирінням.

Ключові слова: фізична терапія, екзогенне ожиріння, жінки, соматичне здоров'я, якість життя, індекс маси тіла.

Pylypchuk Nadia. The effect of physical therapy on indicators of body weight, somatic health and quality of life in women of the first adulthood with exogenous obesity.

Abstract. The aim of the study was to study the effect of physical therapy on body weight, somatic health and quality of life in women of early adulthood with exogenous obesity. The study involved 30 women aged 25 to 44 years. The physical therapy program lasted 12 weeks and included aerobic exercises, strength training and elements of Pilates. The results showed a decrease in body mass index, improvement in blood pressure and glucose levels, as well as an improvement in psychological state. Physical therapy proved to be an effective means of improving somatic health and quality of life in women with obesity.

Keywords: physical therapy, exogenous obesity, women, somatic health, quality of life, body mass index.

Актуальність проблеми. Ожиріння є глобальною проблемою громадського здоров'я, що призводить до численних соматичних порушень і погіршення якості життя. Особливої уваги потребує група жінок першого зрілого віку, для яких характерні гормональні зміни, гіподинамія та психоемоційні навантаження. Фізична терапія є перспективним немедикаментозним методом боротьби з екзогенним ожирінням, однак її вплив на загальний стан здоров'я вивчено недостатньо.

Мета дослідження – Оцінити ефективність застосування комплексної фізичної терапії для зниження маси тіла, покращення соматичного стану та якості життя у жінок з екзогенним ожирінням у віці 35–45 років.

Методи дослідження – антропометричні та біохімічні методи, функціональні тести, психометричні методи, методи опитування, статистичні методи обробки даних.

Результати дослідження. Ожиріння — це глобальна медико-соціальна проблема, яка стрімко набирає масштабів в усьому світі. Особливе занепокоєння викликає підвищена поширеність екзогенного ожиріння серед жінок першого зрілого віку (35–45 років), коли починаються гормональні зміни, знижується рівень фізичної активності, а темп життя сприяє розвитку хронічного стресу. Саме в цей період підвищується ризик виникнення супутніх захворювань: артеріальної гіпертензії, цукрового діабету 2 типу, синдрому обструктивного апное сну, остеоартрозу, що значно погіршує якість життя [1].

Фізична терапія є ключовим інструментом у профілактиці та лікуванні ожиріння. На відміну від медикаментозного підходу, вона дозволяє не лише знизити масу тіла, але й комплексно покращити фізичний і психоемоційний стан пацієнта. Програма фізичної терапії для жінок із екзогенним ожирінням зазвичай включає аеробні тренування (ходьба, плавання, велоергометр), силові навантаження з власною вагою або малим опором, заняття оздоровчою гімнастикою та вправи на розтягування [2]. Такий підхід допомагає знизити індекс маси тіла, зменшити окружність талії (як маркер вісцерального жиру) та покращити функцію серцево-судинної системи.

Окрему увагу слід приділяти інтеграції психологічної підтримки, адже мотивація, самооцінка та стабільність емоційного стану є критичними факторами у формуванні здорових звичок. Дослідження доводять, що жінки, які проходили програму фізичної терапії протягом трьох місяців, не лише знижували вагу (в середньому на 6–7 кг), але й демонстрували покращення сну, зниження рівня тривожності та депресивних симптомів, підвищення впевненості в собі та зростання індексу якості життя за шкалою SF-36 [5].

Варто також відзначити позитивний вплив фізичних навантажень на опорно-руховий апарат. У жінок із ожирінням часто виникають болі в нижній частині спини, суглобах колін і стоп, що обмежує рухову активність [3]. Регулярні тренування дозволяють зміцнити м'язовий корсет, покращити поставу, рухливість суглобів і знизити навантаження на проблемні зони.

Загалом, фізична терапія виявилася ефективною як інструмент для довгострокового контролю над масою тіла, профілактики хронічних неінфекційних захворювань і покращення якості життя жінок у найбільш активному віковому періоді. За умови індивідуального підходу, системності та підтримки фахівців, результати фізичної терапії можуть стати не лише медичними, а й соціально значущими [4].

За підсумками програми, у дослідних спостерігалось:

- Середнє скорочення маси тіла на 6,3 кг (від $84,5 \pm 7,2$ кг до $78,2 \pm 6,8$ кг, $p < 0,01$);
- Зниження індексу маси тіла з $31,8 \pm 2,5$ до $29,2 \pm 2,3$ кг/м², що відповідає переходу з II ступеня ожиріння до I ступеня ($p < 0,01$);
- Зменшення об'єму талії на 6,1 см в середньому, що є важливим

показником зниження вісцерального жиру;

- Покращення показників артеріального тиску: середній АТ знизився з 139/89 мм рт.ст. до 127/81 мм рт.ст.;
- Нормалізація рівня глюкози в крові натще у 78% учасниць, які мали початкові ознаки інсулінорезистентності;
- Покращення сну (згідно з опитувальником Піттсбургського індексу якості сну): середній бал знизився з 9,1 до 5,3;
- Зменшення рівня тривожності та депресивних проявів (за шкалою HADS: тривожність з 10,4 до 6,2; депресія з 9,8 до 5,1);
- Підвищення загального рівня якості життя (за опитувальником SF-36): зростання балів у сферах фізичного функціонування, соціального функціонування та психоемоційного стану.

Висновки. Фізична терапія у складі комплексного втручання показала високу ефективність у корекції маси тіла, покращенні соматичного здоров'я та якості життя жінок із екзогенним ожирінням першого зрілого віку. Отримані результати підтверджують доцільність використання індивідуально підібраних програм фізичної активності як основного засобу профілактики та терапії ожиріння в умовах медичних закладів та реабілітаційних центрів.

Список використаних джерел:

1. ВООЗ. Глобальна стратегія щодо харчування, фізичної активності та здоров'я. [WHO, 2023]
2. Івашкевич О.В. Фізична терапія при метаболічному синдромі. К., 2020.
3. Попова І.М. Комплексні програми корекції ожиріння у жінок: методичні підходи. Х., 2019.
4. Кузьменко Л.С. Сучасні підходи до лікування екзогенного ожиріння. Здоров'я України. 2022.
5. SF-36 Health Survey: User's Manual. Medical Outcomes Trust, 2018.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ДЕФОРМАЦІЯМИ СТОПИ

Скидан Надія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті висвітлено результати емпіричного дослідження впливу фізичної терапії на функціональний стан стопи у дітей віком 8–12 років із набутими деформаціями. Описано методи оцінки, динаміку змін, характеристику вибірки та висновки щодо ефективності запропонованої програми реабілітації.

Ключові слова: фізична терапія, реабілітація, діти, стопа, деформації, набуті деформації, плоскостопість, вальгус, біомеханіка.