

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ ІЗ ХРОНІЧНИМ БРОНХІТОМ

Кравчук О.Л., Карпович Т.О.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Хронічний бронхіт є однією з найбільш поширених хвороб органів дихання в Україні, особливо серед осіб працездатного віку. Аналіз науково-медичної літератури вказує на наявність ефективних методів фізичної терапії для цієї категорії пацієнтів. Основними засобами фізичної терапії є комплексні реабілітаційні програми, що включають дихальні вправи, мобілізацію грудної клітки, гіпоксичне тренування та використання спеціалізованих тренажерів. Ці методи відіграють ключову роль у зменшенні симптомів хронічного бронхіту та поліпшенні якості життя пацієнтів.

Ключові слова: хронічний бронхіт, фізична терапія, засоби фізичної терапії.

Summary. Kravchuk O.L., Karpovych T.O. **Characteristics of physical therapy in the process of physical rehabilitation of patients of working age with chronic bronchitis.** Chronic bronchitis is one of the most common respiratory diseases in Ukraine, especially among people of working age. Analysis of scientific and medical literature indicates effective methods of physical therapy for this category of patients. The main means of physical therapy are complex rehabilitation programs, which include breathing exercises, chest mobilization, hypoxic training and the use of specialized simulators. These methods play a key role in reducing the symptoms of chronic bronchitis and improving the quality of life of patients.

Keywords: chronic bronchitis, physical therapy, means of physical therapy.

Вступ. Захворювання органів дихання залишаються найпоширенішими патологічними станами в структурі захворюваності населення України і є глобальною проблемою охорони здоров'я, в основному через їх високу поширеність серед осіб працездатного віку [1, 3]. Згідно статистичних даних [2] найбільша кількість пацієнтів із захворюваннями органів дихання зареєстрована у місті Києві – 25579,2 осіб, у Львівській області – 24505,3 осіб, у Чернігівській області – 21259,9 осіб та на Дніпропетровщині – 21248,7 осіб на 100 тисяч жителів. А найвищий показник захворюваності саме на

хронічний бронхіт в Україні був на Дніпропетровщині і склав 300,7 осіб на 100 тисяч жителів. Крім цього у Миколаєві, Одеській області й у Києві даний показник коливається від 262,0 до 237,8 осіб на 100 тисяч жителів [4].

Аналіз літературних джерел [1, 2] дозволив установити, що хронічний бронхіт займає четверте місце серед причин смертності в світі. Поряд з тим більшість науковців [4] вказують на той факт, що до 2030 року вищезгадане захворювання може посісти третє місце.

Враховуючи те, що на хронічний бронхіт найчастіше хворіють люди працездатного віку, актуальною є проблема підбору індивідуального комплексу вправ для цієї групи хворих.

Мета дослідження. Проаналізувати засоби фізичної терапії в комплексному лікуванні хворих працездатного віку з хронічним бронхітом.

Методи дослідження. У ході проведення дослідження ми використовували метод аналізу науково-методичної літератури за темою наукового дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно визначень [2, 3] хронічний бронхіт є однією з найбільш поширених хвороб органів дихання, яке характеризується дифузним запальним ураженням бронхіального дерева та зумовлене тривалим подразненням і запаленням повітряносних шляхів різними шкідливими агентами.

Одними із головних завдань фізичної терапії осіб із хронічним бронхітом підвищення фізичної активності, зменшення симптомів захворювання та полегшенню їх соціальної адаптації.

Проведений аналіз наукової літератури та емпіричних даних [1, 4] дозволяє виділити низку найбільш ефективних засобів фізичної терапії для людей працездатного віку, які страждають на хронічний бронхіт. Серед них варто виділити: лікувальну фізичну культуру, масаж, механотерапію і фізіотерапевтичні засоби.

Встановлено, що при патологічних процесах у органах дихання за допомогою суворо дозованих фізичних вправ можна покращувати адаптаційні реакції та відновлювати порушені функції органів дихання [4, 5].

У комплексних програмах фізичної терапії осіб із хронічним бронхітом важливу роль відіграють дихальні вправи, спрямовані на покращення вентиляції легень і полегшення відхаркування.

Багато фахівців [1, 2] у відновному лікуванні пацієнтів із хронічним бронхітом радять використовувати методику «відновлення дихання» із застосуванням позитивного експіраторного тиску. Суть даної методики полягає у створенні позитивного тиску під час видиху, що сприяє очищенню дихальних шляхів від слизу. Для цього використовуються спеціальні пристрої, які створюють опір при видиху. Методика «відновлення дихання» сприяє покращенню прохідності дихальних шляхів і підвищенню ефективності газообміну [2, 3].

Результати багатьох досліджень [4] дозволили встановити, що на сьогодні досить часто у процесі фізичної терапії хворих працездатного віку із хронічним бронхітом застосовують різноманітні підходи до мобілізації грудної клітки, а саме: виконання активної мобілізації грудної клітки та постурального дренажу з використанням динамічних положень. Метою даної техніки, зокрема, є полегшення роботи м'язів грудної клітки та покращення розподілу повітря в легенях [2].

Аналіз сучасної науково-методичної літератури [4] дозволив зробити висновок про те, що інноваційні дихальні тренажери стали невід'ємною частиною процесу фізичної терапії пацієнтів із хронічним бронхітом. Так, знаходимо відомості про те, що на сьогодні крім традиційних засобів механотерапії все більшого обертву набирає застосування спеціалізованих пристроїв. Результатами досліджень [1, 2] доведено, що використання таких пристроїв сприяє покращенню вентиляції легень, зменшенню задишки та підвищенню ефективності дихання.

Крім того існує широкий вибір дихальних тренажерів, які створюють ефект гіпоксії завдяки використанню методик інтервального гіпоксичного тренування [3, 6]. Так, результатами деяких досліджень [2, 6] встановлено позитивний ефект застосування дихального тренажера «Карбонік» завдяки тому, що даний прилад дозволяє регулювати концентрацію вуглекислого газу (CO₂) у межах 5–8% і кисню (O₂) у діапазоні 17–11%. Дихальний тренажер «Карбонік» сприяє ефективному тренуванню дихальних м'язів завдяки широкому налаштуванню опору дихання.

Знаходимо відомості також і про те, що застосування велосипедних тренажерів, які оснащені системами моніторингу пульсу та оксигенації крові, дозволяє поступовому підвищенню фізичних навантажень пацієнтам з хронічним бронхітом.

Висновок. Отже, фізична терапія осіб із хронічним бронхітом є важливою складовою їх відновного лікування. Встановлено, що застосування аеробних тренувань, дихальних вправ, технік відкашлювання, психологічних методів релаксації та постуральних вправ дозволяє значно покращити стан пацієнтів, зменшити симптоми захворювання й підвищити їх якість життя.

Список використаної літератури.

1. Власенко О.О., Карнаух Е.В., Бринза М.С. Фізична терапія, ерготерапія в клініці внутрішніх хвороб при захворюваннях дихальної системи. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 15 с.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навчальний посібник. Вид. 2-ге, виправлене. Рівне : НУВГП, 2018. 258 с.
3. Петрухов О. Д. Комплексна фізична реабілітація студентів, хворих на хронічний бронхіт у період реконвалесценції. Харків , 2020. 229 с.
4. Савченко В.М. Сучасні апаратні засоби фізичної терапії в реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2018. 29:140-150.

5. Сулима А.С., Нестерова С.Ю., Корольчук А.П. Оцінка стану кардіо-респіраторної системи чоловіків з різним соматотипом. *Фізична активність і якість життя людини* [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.): С.28.

6. Сулима А.С., Фурман Ю.М. Застосування методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» в системі підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві для підвищення анаеробних процесів енергозабезпечення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2014. Вип. 18. Т. 2. С. 205-210.

ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Одарченко В.В., Мазур В.О., Бондар А.О., Бондар А.О.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглянуто ефективність масажу і спеціальних фізичних вправ для корекції та профілактики порушень постави у дітей середнього шкільного віку. У ході роботи обґрунтовано використання пасивних та активних методів фізичної терапії, які сприяють зміцненню м'язового корсету тулуба, формування правильної постави та зниженню ризику розвитку деформацій хребта.

Порушення постави є поширеною проблемою дітей середнього шкільного віку, що може призвести до деформацій опорно-рухового апарату. Масаж і терапевтичні вправи відіграють важливу роль у корекції та профілактиці цих порушень.

Ключові слова: масаж, терапевтичні вправи, постава, корекція, профілактика, діти, шкільний вік.

Summary. Odarchenko V.V., Mazur V.O., Bondar A.O., Bondar A.O. **The Use of Massage and Therapeutic Exercises for the Prevention and Correction of Postural Disorders in Middle-School-Aged Children.** The article examines the effectiveness of massage and special physical exercises for the