

Список використаної літератури.

1. Алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу. / А.А. Беспаленко зі співавторів// Український журнал військової медицини. Т.1.2020. С. 64 – 72. DOI 10.46847/ujmm.2020.1(1)-064
2. Давибіда Н. О. Баврук П. О., Людвік В. Є. Відновлення рухомості й мобільності в нижніх кінцівках при мінно-вибухових травмах. Медсестринство. 2024. №4. С. 22-28. <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2024.4.15042>
3. Іванов В.О. Особливості мінно-вибухових травм та їхні наслідки для опорно-рухового апарату. *Вісник травматології та ортопедії*. 2023; 1(2): 15-22.
4. Клініко-нозологічна та клініко-анатомічна характеристика постраждалих із мінно-вибуховою травмою на ранньому госпітальному етапі надання медичної допомоги в умовах сучасних бойових дій / С. Гур'єв та ін. Kharkiv surgical school. 2016. Т. 78, № 3.
5. Коваленко Л.П. Механізми формування контрактур після вогнепальних поранень. *Ортопедія і травматологія*. 2020; 2(4): 112-118.
6. Петренко І.С. Комплексна реабілітація військовослужбовців з бойовими травмами. *Медична реабілітація*. 2022; 3(1): 45-50.
7. Ткаченко С.В. Оцінка ступеня тяжкості контрактур: методичні рекомендації. 2023; Київ: Медицина. С. 40.
8. Хасан Дандаш. Поліклінічний етап реабілітації постраждалих із наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок. *Sport science of Ukraine*. 2018. №2 (84). 22-28.
9. Schleip R., Findley T.W., Chaitow L., Huijing P.A. (Eds.). *Fascia: The Tensional Network of the Human Body: A Guide for Researchers and Clinical Practitioners*. Churchill Livingstone; 2012.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ АРТРИТАХ І АРТРОЗАХ: ДОСВІД НАУКОВЦІВ І ПРАКТИКІВ

Козинська А.О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті поданий аналіз ключових реабілітаційних інтервенцій, застосування яких у ході реабілітаційного втручання сприяє ефективному вирішенню основних завдань реабілітаційного втручання, обумовлених клінічними особливостями перебігу хвороби та запитами пацієнтів із артритом і артрозом.

Ключові слова: фізична реабілітація, артрит, артроз.

Summary. Kozynska A.O. **Physical Rehabilitation in Arthritis and Arthrosis: Experience of Scientists and Practitioners.** The article presents an

analysis of key rehabilitation interventions, the use of which during rehabilitation intervention contributes to the effective solution of the main tasks of rehabilitation intervention, determined by the clinical features of the course of the disease and the requests of patients with arthritis and arthrosis.

Keywords: physical rehabilitation, arthritis, osteoarthritis.

Вступ. Артрит (arthron суглоб, it – вказує на запальну природу захворювання) – різноманітні захворювання суглобів запального характеру, при яких уражаються усі його структурні елементи: суглобовий хрящ, синовіальна оболонка, капсула суглоба та ін. При даному захворюванні може уражатися як один, так і обидва суглоби одночасно, найчастіше воно носить хронічний характер і може протікати упродовж декількох років.

Згідно статистичних даних, найбільше схильними до розвитку артриту є спортсмени, жінки, а також люди із надмірною вагою. До зони ризику відносять осіб, які мають садкову схильність до розвитку даного захворювання, а також старших осіб: 70% випадків діагностують у пацієнтів похилого віку.

Однією із найбільш частих структур, яка піддається ураженню артритом є колінні суглоби, при цьому розвиток захворювання локалізується у суглобовій сумці із подальшим поширенням запального процесу на хрящ і кісткову тканину [4].

Інтерес з боку фізичних терапевтів до даної проблеми обумовлений не тільки поширеністю даного захворювання, а й значними погіршення фізичного стану хворого, який призводить до зниження або втрати працездатності, психологічних проблем та утруднення соціальної активності людини.

Мета дослідження полягає у вивченні думки науковців та практиків щодо. реабілітаційних засобів осіб з артритом і артрозом

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. В Україні проблеми фізичної реабілітації осіб з артрозом досліджували ряд науковців, які зробили значний внесок у розвиток цієї теми. Зокрема, Григор'єв Ю, О., доктор медичних наук, професор, досліджував реабілітацію пацієнтів з захворюваннями опорно-рухового апарату, зокрема артрозом. Він займався вивченням ефективності фізичної терапії та фізичних вправ для покращення функцій суглобів у пацієнтів із артрозом [3].

Один з провідних українських вчених в галузі медичної реабілітації Міщенко В. працює в напрямку фізичної реабілітації пацієнтів з захворюваннями суглобів, зокрема з остеоартритом (артрозом), займався вивченням методів фізіотерапії, включаючи реабілітаційні програми для пацієнтів з артрозом [3].

Козловська О.І., професор, спеціаліст у галузі медичної реабілітації, яка досліджувала застосування фізичних вправ та лікувальної фізкультури в

реабілітації хворих з артрозами суглобів, а також вплив фізичних навантажень на збереження функціональних можливостей суглобів [3].

Козлов М.О., відомий український науковець, який займається вивченням методів фізичної реабілітації, зокрема при остеоартриті. В його роботах розглядаються різні види лікувальної фізкультури, а також застосування комбінованих методів лікування [3].

Фахівці в галузі реабілітації осіб з артрозом (остеоартритом) сходяться в декількох основних аспектах, що стосуються ефективних реабілітаційних засобів. Так, більшість фахівців погоджуються, що регулярна фізична активність є основним компонентом у реабілітації осіб з артрозом. Це допомагає покращити рухливість суглобів, зміцнити м'язи, що оточують суглоби, і знизити навантаження на суглоби. Фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів і підвищення гнучкості, є основними в лікуванні артрозу. Вони допомагають зменшити болі, покращити кровообіг і забезпечити нормалізацію функції суглобів [2].

Спільно з фізичними вправами важливим є й аспект змін в способі життя пацієнта. Це включає правильне харчування для зниження ваги (оскільки зайва вага підвищує навантаження на суглоби) та поради щодо оптимізації фізичної активності для мінімізації стресу на пошкоджені суглоби.

Крім того, фахівці вважають, що у процесі фізичної реабілітації доцільно застосовувати й різноманітні фізіотерапевтичні методи, такі як магнітотерапія, ультразвук, лазеротерапія, термотерапія (теплові та холодіві процедури) та електростимуляція, широко застосовуються для зменшення болю, запалення та покращення рухливості суглобів. Більшість науковців і практиків вважають фізіотерапію важливим інструментом для лікування артриту і артрозу, оскільки вона може знижувати біль і покращувати функцію суглобів без використання медикаментів [1].

Також поза увагою реабілітологів не залишили й лікувальний масаж, який часто застосовується як частина комплексної реабілітації для зменшення болю, покращення кровообігу та зменшення напруги в м'язах, що оточують суглоб. Спеціалісти з реабілітації вважають, що масаж може бути корисним у поєднанні з іншими методами, такими як фізичні вправи та фізіотерапія.

Важливим компонентом є також використання медикаментозних засобів для зменшення болю та запалення, таких як нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП). Однак фахівці часто акцентують увагу на необхідності поєднання медикаментозного лікування з фізичними методами для досягнення тривалого ефекту.

Психосоціальний аспект також має важливе значення в реабілітації. Важливо навчити пацієнтів керувати болем, правильно використовувати допоміжні засоби (наприклад, ортези, тростини) і не допустити психоемоційного вигоряння через хронічний біль. Підтримка з боку психологів і фізіотерапевтів може покращити ефективність реабілітації [3].

Висновки. Більшість фахівців сходяться на тому, що реабілітація при артриті і артрозі повинна бути комплексною. Це означає поєднання різних методів лікування (фізичні вправи, фізіотерапія, медикаментозне лікування, психотерапія) в індивідуально підібраних програмах для кожного пацієнта в залежності від стадії захворювання, загального стану пацієнта та індивідуальних потреб. При цьому, усі ці заходи повинні бути застосовані в межах індивідуалізованого підходу, що дозволяє адаптувати план реабілітації до конкретних умов пацієнта та стадії захворювання.

Список використаної літератури.

1. Богуславська В.Ю., Сальникова С.В., Поляк В.А. Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з жінками 45-50 років на основі системи йоги і пілатесу. *Olympicus*, 2024. №1. С.206-212 DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.27>
2. Salnykova S., Puzdymir M., Holovkina V.). The effect of swimming on the ability to resist hypoxia in children aged 11-15 years with the consequences of bronchopulmonary diseases. *Sworl-U's Conference Proceedings*, 2023. №1(usc18-01), P. 101–105.
3. Furman YM, Miroshnichenko VM, Boguslavska VYu, Gavrilova NV, Brezdeniuk OYu, Salnykova SV, Holovkina VV, Vypasniak IP, Lutskyi VY. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022; 26(2):118–125.
4. Volodymyr Vitomskiy, Volodymyr Kormiltsev, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Yurii Shevchuk, Yulia Yakusheva. Features of the physical development of children with functionally single heart ventricle as a basis of the physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 18 Supplement issue 1, Art 59, pp. 421 – 424, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 c JPES DOI:10.7752/jpes.2018.s159

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПАЦІЄНТІВ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ В ПІДГОСТРОМУ ПЕРІОДІ

Копицяк М.В., Баурчулу В.В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Ішемічна хвороба серця залишається однією з провідних причин смертності та інвалідизації населення в Україні та світі. Після гострого коронарного синдрому пацієнти часто стикаються зі зниженням толерантності до фізичних навантажень, порушенням функціонального стану та якості життя. У підгострому періоді особливого значення набуває своєчасне й раціональне застосування методів фізичної терапії, спрямованих