

2. Пасічник Т. М., Голяченко А. О. Комплексне застосування традиційних і нетрадиційних методів фізичної реабілітації при неврологічних проявах остеохондрозу хребта. *Медсестринство*. 2023. №4. С. 46–49. DOI: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2022.4.13776>
3. Саско І. А. Засоби фізичної терапії при хронічному вертеброгенному попереково-крижовому болю. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2020. №5 (1). С. 88-91. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5\(1\).12](https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(1).12).
4. Філак Я. Ф., Філак Ф. Г. Мануальні методи корекції хворих на радикулопатію поперекового відділу хребта ускладнену протрузіями. *Актуальні питання сучасного масажу : науковий журнал*. 2023. № 1 (8). С. 126–133. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/69330> (дата звернення: 30.10.2025).
5. Філак Я., Кіш В. Санаторно-курортна терапія осіб працездатного віку хворих на попереково-крижовий радикуліт. *Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи : збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 19-20 жовтня 2023 р., Ужгород / Упорядник: д.пед.н. С.В. Стеблюк. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2023. С. 174–176. URL: dspace.uzhnu.edu.ua (дата звернення: 30.10.2025).*
6. World Health Organization. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision). URL: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#1802542189> (дата звернення: 01.11.2025)

ПОЄДНАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ ТА ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У КОМПЛЕКСНІЙ ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ КОРІНЦЕВИМ СИНДРОМОМ

Борозенець Д. В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У роботі представлені традиційні та інноваційні підходи у комплексній фізичній терапії пацієнтів із корінцевим синдромом. Здійснено аналіз наукової літератури щодо окремих традиційних підходів до фізичної терапії. Узагальнено інноваційні підходи до фізичної реабілітації. Запропоновано варіанти їх поєднання в сучасних умовах фізичної реабілітації для пришвидшення перебігу відновних процесів у пацієнтів із корінцевим синдромом.

Ключові слова: корінцевий синдром, фізична терапія, традиційні методи, інноваційні методи, реабілітація.

Summary. Borozenets D. V. Integrating Traditional and Innovative Approaches in Comprehensive Physical Therapy for Patients with Radicular Syndrome. The paper presents traditional and innovative approaches in complex physical therapy of patients with radicular syndrome. An analysis of scientific literature on individual traditional approaches to physical therapy is carried out. Innovative approaches to physical rehabilitation are summarized. Variants of their combination in modern conditions of physical rehabilitation are proposed to accelerate the course of recovery processes in patients with radicular syndrome.

Keywords: Corincian syndrome, physical therapy, traditional methods, innovative methods, rehabilitation, complexity.

Вступ. Сучасні умови життя, що характеризуються низьким рівнем рухової активності, тривалим перебуванням у статичних позах і підвищеними психоемоційними навантаженнями, сприяють значному зростанню захворювань опорно-рухового апарату. Одним із найбільш поширених клінічних проявів ураження хребта є корінцевий синдром – патологічний стан, який виникає внаслідок здавлення або подразнення спинномозкових корінців.

За статистичними даними, корінцеві синдроми складають суттєву частку неврологічних порушень, що призводять до тривалої втрати працездатності, зниження якості життя та соціальної активності пацієнтів [2; 3]. Особливу увагу заслуговує зростання кількості випадків серед осіб працездатного віку, що зумовлює як медичні, так і соціально-економічні наслідки.

Своєчасна діагностика, комплексна терапія та раціональне застосування традиційних та інноваційних підходів, методів фізичної терапії відіграють ключову роль у відновленні функціонального стану хребта, зменшенні прояву больового синдрому, попередження переходу у хронічний процес та зменшення числа рецидивів. Не зважаючи на наявність численних досліджень, питання оптимізації реабілітаційних програм при корінцевому синдромі залишається актуальним, оскільки потребує індивідуального підходу з урахуванням причин виникнення, ступеня ураження та функціональних можливостей пацієнта.

Таким чином, вивчення ефективності поєднання традиційних та сучасних методів фізичної терапії при корінцевому синдромі є важливим завданням сучасної медичної науки та практики, адже воно спрямоване на підвищення результативності реабілітаційних заходів, відновлення працездатності та поліпшення якості життя хворих.

Метою дослідження є наукове обґрунтування та визначення результативності інтегрованого застосування традиційних і сучасних методів фізичної терапії у процесі комплексної реабілітації пацієнтів із корінцевим синдромом. Дослідження спрямоване на покращення функціонального стану опорно-рухового апарату, зменшення больових проявів, відновлення працездатності та підвищення якості життя пацієнтів.

Методи дослідження. Дослідження відбувалося за допомогою ряду методів, серед яких аналіз та синтез, які допомогли вивчити досліджуване питання з точки зору виокремлення його складових та подальшого їх об'єднання у цілісну систему; упорядкувати досліджені відомості за певними ознаками дозволив метод класифікації; метод систематизації дозволив здійснити структурування наукової інформації згідно із логікою дослідження; завдяки методу узагальнення були зроблені остаточні висновки за результатами дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Корінцевий синдром може виникати за умови, коли відбувається здавлення або подразнення нервових корінців у хребті. За відомостями, які надають вітчизняні дослідники (Н. Козік, В. Петренко, К. Яримбаш) найбільш поширеним, частим чинником який сприяє виникненню корінцевого синдрому, є вікові зміни та дегенерація міжхребцевих дисків, які втрачають еластичність, при цьому, міжхребцеві отвори звужуються. Це – доволі критичний момент, адже будь-яке навантаження, навіть незначне, може викликати біль. Характер болю можна описати таким чином: тягнучий біль, який віддає у руку чи ногу, оніміння, відчуття «мурашок» або слабкість у м'язах. Наприклад, якщо уражений поперековий відділ – біль спускається до ноги, якщо шийний – відчувається у плечі чи кисті [2; 3].

Ефективним способом реабілітації пацієнтів із корінцевим синдромом є фізична терапія, яка включає як традиційні підходи, так і інноваційні, поєднання яких покликане збільшити результативність та забезпечити комплексний підхід до відновлення життєво важливих функцій пацієнтів із корінцевим синдромом.

У сучасних наукових дослідженнях наголошується на таких традиційних методах фізичної терапії, застосовуваних для реабілітації пацієнтів із корінцевим синдромом:

- масаж, який спрямований на розслаблення самозваних м'язів й покращення кровообігу;
- кінезітерапія, яка включає вправи на розтягнення, зміцнення глибоких м'язів спини та формування правильної постави;
- методи фізіотерапії, зокрема, електростимуляція м'язів, засоби магнітотерапії, також – лазеротерапія тощо (наведені методи фізіотерапії покликані зменшити запалення та прискорити відновлення);
- метод постізометричної релаксації, в свою чергу, повинен ефективно знімати напруження в уражених м'язах і полегшувати біль [2; 3].

З-поміж інноваційних методів у комплексній фізичній терапії пацієнтів із корінцевим синдромом нині актуальними є:

- телереабілітація, яка дає змогу пацієнтам виконати фізичні вправи в зручних для них умовах вдома під дистанційним контролем через відеозв'язок [1; 4];
- віртуальна (доповнена) реальність, яка призначена помістити пацієнта у віртуально створену «картинку», яка би допомогла йому у відчутті тренування балансу тіла, координації рухів тощо [1; 4];

– сучасні мобільні застосунки слугують допоміжними засобами, які покликані нагадувати пацієнтам про потребу виконувати вправи, також – фіксувати результати їх виконання, відстежувати прогрес тощо [5; 6].

Інноваційні методи можуть бути корисними для тих пацієнтів, які, наприклад, не мають змоги регулярно відвідувати заняття або ж проходять етап відновлення після операцій тощо.

Зважаючи на варіативність існуючих методів фізичної терапії, ефективним може стати їх комплексне застосування у фізичній реабілітації пацієнтів із корінцевим синдромом. Адже така інтеграція покликана сформувати зручності, передусім, для пацієнта. Прикладом може бути випадок, коли, наприклад, пацієнт спершу проходить курс масажу, доповнює його методами фізіотерапії, плавно переходить до кінезітерапії, а перебуваючи вдома – продовжує тренувальний процес за допомогою дистанційних засобів (зокрема, виконання вправ під відеокамеру), мобільних застосунків, віртуальної реальності тощо.

Висновки. Таким чином, корінцевий синдром є складною патологією, яка впливає на самовідчуття пацієнтів, оскільки супроводжується болями, обмеженнями фізичної, соціальної активності пацієнтів тощо. При цьому, комплексне застосування традиційних та інноваційних методів у комплексній фізичній терапії пацієнтів із корінцевим синдромом спрямоване на повноцінне відновлення організму завдяки створенню гнучкої програми фізичної реабілітації, заснованої на індивідуальних особливостях пацієнтів, на їх фізичному та психологічному станах.

Список використаної літератури.

1. Власенко В. О. Дослідження та аналіз технологій доповненої реальності. *Інформаційна безпека та інформаційні технології* : збірник тез доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених, студентів і курсантів, м. Львів, 26 листопада 2021 року. Львів, ЛДУ БЖД, 2021. С. 108–110. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua> (дата звернення: 03.11.2025).
2. Козік Н. М. Застосування фізичних вправ у комплексному відновленні пацієнтів із шийною радикулопатією. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. №41. С. 46-51. URL: kbe.ru.if.ua. (дата звернення: 03. 11.2025).
3. Петренко В. С., Яримбаш К. С. Особливості фізичної терапії пацієнтів похилого віку з діагнозом поперековий остеохондроз. *Студентська наукова конференція до 95-річчя кафедри фізичного виховання і здоров'я* : Фізична культура і спорт як засіб формування здорового способу життя та соціальної активності студентської молоді. 31 жовтня 2024. С. 4 (151). С. 80-81. URL: ir.library.nmu.com (дата звернення: 03.11.2025).
4. Сулима А. С., Нестерева С. Ю., Корольчук А. П. Особливості фізичної терапії у процесі реабілітації осіб похилого віку з порушенням хребта [Електронний ресурс] // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2024. – №17(36) (2024). URL: <https://www.researchgate.net/publication/382285490>.

5. Тимошенко О. В. Технологія доповненої реальності. *Комп'ютерні ігри та мультимедіа як інноваційний підхід до комунікації* : матеріали II Всеукр. наук.-техн. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів, Одеса, 29–30 верес. 2022 р. / Одес. нац. технол. ун-т. Навч.-наук. ін-т комп'ют. систем і технологій «Індустрія 4.0» ім. П. М. Платонова ; ред. С. В. Котлик ; орг. ком.: Б. В. Єгоров (голова) та ін. Одеса : ОНТУ, 2022. С. 149–151. URI: <httpIs://card-file.ontu.edu.ua/handle/123456789/23881> (дата звернення: 03.11.2025).

6. Medbridge GO for Patients. URL: https://play.google.com/store/apps/details?hl=en_US&id=com.medbridgeed.hep.g o& (дата звернення: 03.11.2025).

7. PhysiApp. URL: <https://apps.apple.com/au/app/physiapp/id1047722007> (дата звернення: 03.11.2025).

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ПОРУШЕНЬ ЗВ'ЯЗКОВОГО АПАРАТУ КОЛІННОГО СУГЛОБУ: ІСТОРИЧНИЙ І СУЧАСНИЙ КОНТЕКСТ

Вакуліч С.С., Козинська А. О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Стаття присвячена теоретичному огляду наукових літературних джерел щодо ролі фізичної культури в реабілітації осіб з наслідками порушень зв'язкового апарату колінного суглобу. Проаналізовано історичний розвиток методик від античних часів до сучасності, включаючи еволюцію лікувальної фізкультури (ЛФК), кінезітерапії та функціонального тренінгу

Ключові слова: фізична культура, реабілітація, зв'язковий апарат коліна, ЛФК, кінезітерапія, функціональний тренінг, біомеханіка

Summary. Vakulich S.S., Kozynska A. O. The Role of Physical Culture in the Rehabilitation of Patients with Knee Ligament Injuries: A Historical and Contemporary Perspective. The article provides a theoretical review of scientific literature on the role of physical culture in the rehabilitation of individuals with consequences of knee ligament apparatus injuries. The historical development of methods from ancient times to the present is analyzed, including the evolution of therapeutic physical culture (TPC), kinesitherapy, and functional training.

Keywords: physical culture, rehabilitation, knee ligament apparatus, TPC, kinesitherapy, functional training, biomechanics.

Вступ. Порушення зв'язкового апарату колінного суглобу – одна з найпоширеніших травм опорно-рухового апарату, з частотою 60–80 випадків