

fitness of healthy adolescents. *Polski merkuriusz lekarski: organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego*. 2025. №53(5), p. 629-634. doi: 10.36740/Merkur202505110

3. Miroshnichenko V.M.; Brezdeniuk O. Yu.; Holovkina V.V.; Romanenko O.I.; Chekhivska I.S. Functional preparedness of women of the first period of mature age under the influence of aquafitness training. *Health, sport, rehabilitation [S. l.]*, v. 7, n. 1, p. 19–27, 2021. DOI: 10.34142/HSR.2021.07.01.02.

4. 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. *Sworld-Us Conference Proceedings*, 2023. №1(usc18-01), P. 101–105.

5. 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

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ІЗ НЕГОСПІТАЛЬНОЮ ПНЕВМОНІЄЮ

Пивоваров Б.В., Михайлова І.І.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто сучасні підходи до застосування засобів фізичної терапії при негоспітальній пневмонії. Висвітлено особливості використання лікувальної гімнастики, масажу, фізіотерапевтичних процедур, дихальної гімнастики, позиційного дренажу та дієтотерапії у процесі відновлення функції дихальної системи. Встановлено, що застосування вищезгаданих засобів у процесі фізичної терапії хворих із негоспітальною пневмонією сприяє зменшенню тривалості захворювання, профілактиці ускладнень і підвищенню якості життя пацієнтів.

Ключові слова: фізична терапія, пневмонія, дихальна гімнастика, масаж, дієтотерапія, фізіотерапія.

Summary. Pyvovarov B.V., Mykhailova I.I. **Modern Physical Therapy Methods for Patients with Community-Acquired Pneumonia.** The article considers modern approaches to the use of physical therapy in community-acquired pneumonia. The features of the use of therapeutic exercises, massage, physiotherapy procedures, respiratory exercises, positional drainage and diet therapy in the process of restoring the function of the respiratory system are highlighted. It has been established that the use of the above-mentioned means in the process of physical

therapy of patients with community-acquired pneumonia contributes to reducing the duration of the disease, preventing complications and improving the quality of life of patients.

Keywords: physical therapy, pneumonia, respiratory exercises, massage, dietotherapy, physiotherapy.

Вступ. Насьогодні негоспітальна пневмонія (НП) залишається однією з найпоширеніших патологій органів дихання, яка займає провідне місце серед причин тимчасової непрацездатності та смертності у світі. Після завершення гострого періоду хвороби у більшості пацієнтів спостерігаються такі залишкові явища як слабкість, зниження толерантності до фізичного навантаження, дихальна недостатність, порушення вентиляції.

Проаналізувавши наявну науково-методичну літературу [1, 4, 7], ми дійшли висновку, що метою застосування засобів фізичної терапії (лікувальної гімнастики, дихальних вправ, дієтотерапії, постурального дренажу, лікувального масажу та фізіотерапевтичних методів) є відновлення функції зовнішнього дихання, підвищення життєвої ємності легень, покращення кровообігу та запобігання фіброзним змінам у легеневій тканині.

Отже, **метою дослідження** є аналіз сучасних засобів фізичної терапії та визначення їх ефективності в процесі фізичної терапії осіб із негоспітальною пневмонією.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети ми застосовували аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку деяких авторів [3, 5, 8], дихальна гімнастика є одним із ключових компонентів у системі фізичної терапії пацієнтів із негоспітальною пневмонією, метою якої є відновлення нормальної функції дихальної системи, покращення вентиляції легень, підвищення толерантності до фізичних навантажень і профілактика застійних явищ у бронхах.

Аналіз програм фізичної терапії осіб із негоспітальною пневмонією [5, 6, 8] дозволив стверджувати, що найчастіше вищезгаданому контингенту хворих призначають наступні вправи: виконання глибокого вдиху через ніс із подовженим видихом через рот із вимовою шиплячих звуків (наприклад, «с», «ш», «ф»); дихання з опором (наприклад, дихання через трубочку у воду); діафрагмальне дихання у положенні лежачи. Заняття дихальними гімнастиками варто проводити двічі на день, кожне тривалістю 15-20 хвилин. Результатами проведених досліджень [2, 3, 6] встановлено, що застосування таких дихальних вправ сприяє нормалізації ритму та глибини дихання; посиленню вентиляційної здатності легень; покращенню дренажної функції бронхів; профілактиці гіповентиляційних зон і застійних процесів.

Ще одним ефективним засобом реабілітації є лікувальна гімнастика (кінезіотерапія). Так, у гострому періоді фізичної терапії осіб із негоспітальною пневмонією науковці [3, 5, 7] рекомендують застосовувати пасивні та статичні вправи з метою профілактики гіподинамії та підтримання рухливості суглобів, а в періоді реконвалесценції доцільно переходити до

динамічних рухів, спрямованих на розширення грудної клітки, активізацію плечового поясу, вправ із використанням предметів, елементів йоги та дозованої ходьби. Варто зазначити, що вправи необхідно підбирати індивідуально, з урахуванням функціонального стану кожного пацієнта. Результатами досліджень [1, 5, 6] встановлено, що застосування кінезіотерапії сприяє покращенню легеневої вентиляції, крово- та лімфообігу, зменшенню ризику формування спайкових процесів і підвищенню загальної витривалості організму.

Дренажний масаж займає провідне місце серед немедикаментозних методів, спрямованих на покращення відходження мокротиння. Серед основних прийомів на особливу увагу заслуговують погладжування, розтирання, вібрація, постукування по міжребер'ях. Встановлено, що найбільш ефективно виконувати масаж через 20-30 хвилин після інгаляції або прийому муколітичних засобів [1, 3]. Тривалість однієї процедури масажу становить 10-15 хвилин.

У літературних джерелах [3, 4, 7] знаходимо відомості про те, що в процесі фізичної терапії дітей та осіб похилого віку з негоспітальною пневмонією позитивний ефект має вібраційний масаж, який виконують легкими постукуваннями кінчиками пальців, що сприяє м'якому стимулюванню відтоку слизу без надмірного навантаження.

До сучасних засобів фізіотерапії, які автори [1, 4, 6] рекомендують застосовувати у комплексі з лікувальною гімнастикою, належать: інгаляції фізіологічних розчинів, муколітичних і бронхолітичних препаратів; магнітотерапія, УВЧ, електрофорез із протизапальними засобами; аероіонізація повітря, що сприяє кращій оксигенації крові та зниженню втомлюваності; спелеотерапія (перебування в соляних кімнатах), яка очищує бронхіальні шляхи та зменшує запальні прояви.

Аналіз літературних джерел [1, 2, 6] дозволив встановити, що використання позиційного дренажу є ефективним способом очищення бронхів шляхом прийняття певних положень тіла, які сприяють стіканню мокротиння під дією сили тяжіння. З цією метою пацієнт займає пози з нахилом тулуба вперед або вниз (голова нижче рівня тіла), тривалість однієї процедури становить 10-15 хвилин. Крім того варто зазначити, що ефективність позиційного дренажу значно зростає при його поєднанні з дренажним масажем або звуковими дихальними вправами.

На думку більшості науковців [3, 4, 6, 7], для пацієнтів із негоспітальною пневмонією надзвичайно важливо дотримуватися раціонального харчування з перевагою високобілкових продуктів, багатих на вітаміни С, А, Е. Режим має передбачати поступовий перехід від постільного до активного, із включенням щоденних прогулянок на свіжому повітрі. Крім того необхідно підтримувати оптимальний мікроклімат у приміщенні, що також сприятиме покращенню функції дихання та загальному зміцненню організму.

Результатами багатьох досліджень [2, 4, 5] доведено, що комплексне застосування вищезазначених засобів фізичної терапії протягом 4-6 тижнів

призвело до збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), зниження частоти дихання, покращення сатурації (SpO_2), скорочення терміну фізичної терапії.

Висновки. Отже, пневмонія залишається одним із найпоширеніших інфекційних захворювань, що супроводжується запаленням легеневої тканини, порушенням вентиляції легень та загальною інтоксикацією організму, а сучасні засоби фізичної терапії є ключовим компонентом реабілітації осіб із вищезгаданим захворюванням. Найвищу ефективність демонструє поєднання дихальної гімнастики, дренажного масажу, фізіотерапії та кінезіотерапії. Встановлено, що систематичне застосування фізичних вправ сприяє швидшому відновленню вентиляційної функції легень, підвищенню толерантності до навантаження та профілактиці ускладнень.

Список використаної літератури.

1. Григус І.М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навчальний посібник. Львів: Новий Світ. 2000. 170 с.
2. Корота Ю. В., Неханевич О. Б., Логвиненко В. В. Прогнозування ефективності фізичної терапії хворих на пневмонію у разі коронавірусної хвороби на етапах реабілітації. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Том 18, № 2. С. 28-35.
3. Лещенко І.В. Позалікарняна пневмонія у дорослих: можливості лікування в амбулаторних умовах. *Медицина рада*. 2017. №18. С.108-114.
4. Михайловська Н. С. Реабілітація пацієнтів із захворюваннями органів дихання в практиці сімейного лікаря: навчальний посібник для студентів VI курсу медичного факультету за програмою навчальної дисципліни «Загальна практика – сімейна медицина», спеціальності «Медицина» і «Педіатрія» / Н. С. Михайловська, О. В. Шершньова, Т.О. Кулинич, О. О. Лісова. Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 163 с.
5. Молев В. П. Фізична реабілітація при негоспітальній пневмонії. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017.
6. Перцева Т.О., Авраменко І. В. Особливості лабораторних показників перебігу тяжкої негоспітальної пневмонії у пацієнтів. *Медичні перспективи*, 2017. Т.22, №2. С.24-31. <http://dx.doi.org/10.26641/2307-0404.2017.2.109714>
7. Фізична терапія, ерготерапія в клініці внутрішніх хвороб : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, О. В. Луценко, О. В. Резуненко та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 40 с.
8. Яцишина, С. Б. Пневмовіруси в інфекційній патології людини. *Журнал мікробіології, епідеміології і імунобіології*. 2017. № 6. С.95-105.