

Міністерство освіти і науки України
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**75-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

Том 2

02 травня – 25 травня 2023 р.

Полтава 2023

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ СЕРЦЕВІЙ НЕДОСТАТНОСТІ

Серцева недостатність – це зниження працездатності серця та його можливості забезпечувати повноцінне кровопостачання організму; в результаті органи недоотримують достатню кількість кисню та поживних речовин. Поширеність хронічна серцева недостатність у загальній популяції становить 1,5-2%, а серед осіб віком >65 років сягає 6-10%. Захворюваність на хронічну серцеву недостатність прогресивно збільшується, що може бути пов'язано зі зростанням середньої тривалості життя і розвитку таких факторів ризику, як цукровий діабет, артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, ожиріння паління тютюну, тощо. Згідно з епідеміологічними даними, ризик розвитку серцевої недостатності у хворих на цукровий діабет у 2,5 рази вищий ніж у загальні популяції [1].

Застосування терапевтичних вправ спрямоване на полегшення роботи серця шляхом розвитку й тренування допоміжних (екстракардіальних) факторів кровообігу, попередження гіподинамічного синдрому, наближення й закріплення клінічного видужання й функціонального відновлення. Терапевтичні вправи при серцевій недостатності проводяться за методикою обмеженого режиму: поступовий розвиток функцій діафрагми; призначення вправ, які підвищують та знижують внутрішньочеревний тиск; на початку лікування активні вправи чергуються з пасивними.

Методика терапевтичних вправ при серцевій недостатності реалізується в щадному режимі. Використовуються дихальні вправи з акцентом на видих, при згинанні й нахилах корпусу активно втягується стінка живота в період вдиху. Використовуються вправи у вихідному положенні лежачи й сидячи для черевного пресу, вправи в рівновазі, координації й метанні на гімнастичному килимці. Рекомендуються вправи для корпусу, дозована ходьба, підйоми на сходи, використовується ходьба в простому й ускладненому вигляді, дозований і ритмічний біг у спокійному темпі. Рух з поступово зростаючим зусиллям чергують із вправами на розслаблення окремих м'язових груп і дихальних вправ.

Література

1. Грейда Б.П., Столяр В.А., Валецький Ю.М. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2013. – 310 с.