

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Херсонський державний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Akaki Tsereteli State University (Georgia)
Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)
Vilnius University (Lithuania)



ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

**Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

20 листопада 2024 року

Полтава

2024

покращення функцій, демонструючи, що вони все ще можуть виконувати більшість щоденних завдань з протезом. Учасники з меншим рівнем болю досягли більшого прогресу у відновленні рухливості, але пацієнти з фантомним болем у кінцівках потребували додаткового терапевтичного втручання. Особливу увагу приділено психоемоційному стану. Оцінки показують, що після курсу реабілітації 80% учасників помітили зниження рівня тривожності та депресії. Психологічна підтримка та участь у громадських заходах також сприяли відчуттю реалізації життя та інтеграції в суспільство. Ці результати співвідносяться з міжнародними даними, що підтверджують важливість комплексного підходу в фізичній терапії.

Висновки. Це дослідження підтвердило, що фізіотерапія є ефективним методом відновлення працездатності та психологічного благополуччя військовослужбовців з ампутаціями верхніх кінцівок. Навчання використанню протеза, контроль фантомного болю та психологічна підтримка виявилися важливими факторами успішної реабілітації. Досягнення функціональної незалежності значно покращує якість життя та сприяє соціальній інтеграції цієї групи пацієнтів.

Перспективи розвитку. Майбутні дослідження можуть бути зосереджені на розробці нових методів контролю фантомного болю в кінцівках і застосуванні передових методів у протезах кінцівок для ветеранів. Також перспективним напрямком є удосконалення програм психологічної підтримки для підвищення стійкості військовослужбовців після ампутації, що сприяє не тільки фізичному, але й емоційному та соціальному відновленню.

Література

1. Howard, R., Berry, K., Haddock, G. Therapeutic alliance in psychological therapy for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Psychother*, 2022. 29(2). p. 373–399.

Фурдик А.А., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Давиденко С.В., к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Серцево-судинні захворювання (ССЗ) — клас захворювань, які пов'язані з патологією серця або кровоносних судин, загальна назва захворювань системи кровообігу. Серцево-судинні захворювання становлять серйозну загрозу для нашого здоров'я і життя. Ці захворювання можуть бути смертельними, тому їх

запобігання і профілактика є надзвичайно важливими. Фізична активність має великий потенціал у запобіганні серцево-судинним захворюванням. Вона покращує кровообіг, зміцнює серцево-судинну систему, знижує ризик розвитку атеросклерозу та гіпертонії, підвищує рівень “доброго” холестерину в організмі. Крім того, фізична активність сприяє зниженню ваги, контролю рівня цукру в крові та покращує загальний стан здоров'я.

В Україні серцево-судинні захворювання є головною причиною смертності населення. За цим показником наша країна лишається одним зі світових лідерів.

Вплинути на зменшення тягаря серцево-судинних захворювань можна, якщо зменшити основні фактори ризику серед населення, що призводять до передчасної смерті. Ключовим фактором для забезпечення здоров'я серця та профілактики серцево-судинних хвороб є дотримання оптимальної тривалості та інтенсивності фізичних навантажень.

Тривалість фізичної активності: Рекомендується проводити фізичну активність протягом 30-60 хвилин щодня або не менше 150 хвилин на тиждень.

Інтенсивність фізичних навантажень: Інтенсивність навантажень може бути розподілена на помірну та високу. Помірна - включає активності, які підвищують серцевий ритм та дихання (швидка хода, плавання, їзда на велосипеді). Висока - включає активності, які значно підвищують серцевий ритм та дихання (біг, аеробіка, інтенсивне велотренування).

Регулярність фізичної активності: Рекомендується займатися фізичними вправами протягом усього тижня, мінімум 5 днів на тиждень.

Фізичні вправи є основним інструментом у запобіганні проблем зі здоров'ям, пов'язаних із серцем. Регулярні фізичні вправи зменшують ймовірність гіпертонії, покращують баланс холестерину, допомагають контролювати масу тіла, підвищують реакцію на інсулін і сприяють здоров'ю серцево-судинної системи. Заохочення динамічного способу життя може помітно знизити захворюваність на серцево-судинні захворювання (ССЗ) і підвищити рівень життя.

Література

1. <https://fact-news.com.ua/fizichna-aktivnist-klyuchovij-instrument-profilaktiki-sertsevo-sudinnix-zaxvoryuvan/>
2. <https://phc.org.ua/news/sercevo-sudinni-zakhvoryuvannya-golovna-prichina-smerti-ukrainciv-visnovki-z-doslidzhennya>
3. https://uk.wikipedia.org/wiki/Серцево-судинні_захворювання