

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги

ЧНУ



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Міжнародної науково-практичної конференції

«ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»

15 лютого 2024 р.

ЧЕРНІВЦІ

Комфорт весь час буде підвищуватися аж доки ви не почнете долати великі відстані.

Вправи при ампутації нижньої кінцівки на рівні стегна

Виконання вправ варто розпочинати після загоєння післяопераційної рани та з дозволу оперуючого лікаря. Темп виконання вправ має бути повільним, розпочинати необхідно з невеликої кількості повторів, 2-3 рази на день. З часом, вже після зняття швів, кожну вправу треба виконувати близько 10 повторень 2 рази на день за умови хорошого самопочуття та при відсутності протипоказань. Після реабілітації намагайтеся підтримувати себе у гарній фізичній формі, слідкуйте за вагою, поверніться до улюблених справ, знаходьте нові хобі і не забувайте відвідувати лікаря за потреби.

Список літератури

1. <https://navigator.pryncyp.com/injured-military/prosthetics/rehabilitation>
2. <https://www.enableme.com.ua/ua/article/fizicna-reabilitacia-pisla-amputacii-10647>
3. <https://ela.kpi.ua/items/083de6c9-63c5-4dc8-a2df-36bcac2a5222>

Анатолій ЛЕВКОВ

к. мед. н., доц. кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

Софія ІСАКОВА

студентка групи 101 пФР кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ

Інсульт – це раптове порушення мозкового кровообігу, яке може призвести до стійких неврологічних порушень. Фізична реабілітація є ключовим компонентом відновлення після інсульту, адже вона допомагає пацієнтам відновити рухові функції, координацію, силу та рівновагу.

Метою даної тези є дослідити та узагальнити основні аспекти фізичної реабілітації після інсульту,

Завдання:

1. Визначити основні цілі та етапи фізичної реабілітації після інсульту.
2. Охарактеризувати різні методи та методики фізичної реабілітації.
3. Розглянути фактори, що впливають на успішність реабілітації.
4. Надати рекомендації щодо організації та проведення фізичної реабілітації.

Цілями фізичної реабілітації після інсульту є:

- * Відновлення рухових функцій та координації
- * Збільшення сили та м'язової маси
- * Поліпшення рівноваги та ходьби
- * Зменшення ризику падінь
- * Повернення до самостійного життя
- * Покращення якості життя

Етапи фізичної реабілітації:

В гострому періоді необхідно проводити наступну діяльність: профілактика ускладнень (тромбоз, контрактури); рання активізація пацієнта; пасивні та активні рухи в суглобах; дихальні вправи

В підгострому періоді: відновлення рухових функцій; збільшення сили та м'язової маси; поліпшення координації та рівноваги; навчання ходьбі; початкова ерготерапія

У відновлювальному періоді: подальше відновлення рухових функцій; повернення до повсякденної активності; профілактика рецидивів інсульту

Методи та методики фізичної реабілітації:

* Лікувальна фізкультура: пасивні та активні вправи; ізометричні та ізотонічні вправи; дихальні вправи; вправи на координацію та рівновагу

* Масаж: покращує кровообіг; знімає м'язову напругу; зменшує спастичність

* Фізіотерапія: електростимуляція м'язів; лазеротерапія; магнітотерапія; теплолікування

* Водна терапія: зменшує навантаження на суглоби; покращує м'язову силу; збільшує амплітуду рухів

* Ерготерапія: навчання повсякденним навичкам; адаптація до побутових умов; професійна орієнтація

Фактори, що впливають на успішність реабілітації: ранній початок реабілітації; мотивація пацієнта; досвід та кваліфікація фахівців; адекватність програми реабілітації; соціальна підтримка

Рекомендації:

* Фізична реабілітація повинна починатися якомога раніше після інсульту.

* Програма реабілітації повинна бути індивідуальною для кожного пацієнта.

* Важлива співпраця пацієнта, фахівців з реабілітації та членів сім'ї.

* Необхідно забезпечити психологічну підтримку пацієнта.

* Фізична реабілітація повинна бути поєднана з медикаментозним лікуванням.

Фізична реабілітація - це невід'ємна частина комплексного лікування після інсульту. Її ефективність залежить від раннього початку, індивідуального підходу та мотивації пацієнта.

Список літератури

1. <https://step-forward.com.ua/detalno-pro-likovalnu-fizkulturu-pislya-insultu/>
2. <https://nashazabota.com.ua/uk/blog-uk/rol-fizichnoi-terapii-u-reabilitacii-pislja-insultu/>