

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

зменшити біль. Вправи підбираються індивідуально для кожного пацієнта з урахуванням його стану та потреб.

\* Масаж: Масаж може допомогти розслабити м'язи, зменшити біль та покращити кровообіг.

\* Фізіотерапія: Фізіотерапевт може використовувати різні методи, такі як тепло, холод, електростимуляція та ультразвук, щоб допомогти зменшити біль та запалення.

\* Водні вправи: Водні вправи є безпечним та ефективним способом покращити гнучкість та діапазон рухів, а також зменшити біль.

\* Ергономіка: Ергономіка - це наука про те, як правильно обладнати робоче місце та виконувати роботу, щоб мінімізувати навантаження на хребет.

Висновок: Фізична реабілітація є важливою частиною лікування остеохондрозу. Вона може допомогти зменшити біль, покращити гнучкість та діапазон рухів, зміцнити м'язи та покращити загальне самопочуття.

### Список літератури

1. <https://harmony-health.com.ua/service/rehabilitation/lfk-pri-osteohondrozi/>
2. <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/62-tridtsyat-persha-yseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/787-fizichna-reabilitatsiya-pri-osteokhondrozi-poperekovo-krizhovogo-viddiluhrebta>

**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

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМУ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ**

Перелом передпліччя - це поширена травма, яка може призвести до значного порушення функції руки. Фізична реабілітація є важливою частиною лікування після перелому передпліччя, і вона може допомогти: відновити діапазон рухів у суглобах; зміцнити м'язи; зменшити біль та набряк; повернутись до повсякденної діяльності

Фізична реабілітація після перелому передпліччя зазвичай включає в себе наступні етапи:

1. Імобілізація: на першому етапі після перелому важливо зафіксувати руку за допомогою гіпсу або ортеза. Це допоможе кісткам правильно зростися.

2. Пасивні рухи: після зняття гіпсу або ортеза починають виконувати пасивні рухи. Ці рухи виконує фізіотерапевт або інший медичний працівник.

3. Активні рухи: після того, як пацієнт зможе безболісно виконувати пасивні рухи, переходять до активних рухів. Ці рухи виконує сам пацієнт.

4. Зміцнення м'язів: після того, як пацієнт відновив діапазон рухів у суглобах, починають вправи для зміцнення м'язів.

5. Повернення до повсякденної діяльності: на останньому етапі реабілітації пацієнт вчиться використовувати руку в повсякденному житті. Рекомендації: фізична реабілітація повинна бути розпочата якомога раніше після зняття гіпсу або ортеза; вправи повинні виконуватися регулярно, щоб бути ефективними; важливо прислухатися до свого тіла і не переборщувати з фізичними навантаженнями; фізична реабілітація може допомогти запобігти рецидивам травми.

Висновок: Фізична реабілітація після перелому передпліччя може бути довгим та складним процесом. Проте, завдяки регулярним вправам та співпраці з фізіотерапевтом, пацієнт може повністю відновити функцію руки.

### **Список літератури**

1. [m.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/55-dvadtsyat-p-yata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/646-lfk-pri-diafizarnikh-perelomakh-kistok-peredplichchya](http://m.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/55-dvadtsyat-p-yata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/646-lfk-pri-diafizarnikh-perelomakh-kistok-peredplichchya)
2. <https://med-magazin.ua/ua/articles/view/784/>
3. <https://www.seaclinic.ks.ua/praktika/likuvannya-ta-reabilitatsiya-hvorih-z-perelomom-promenevoyi-kistki-u-tipovomu-mistsi.html>

**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 ПРИ ВИВИХУ СТОПИ**

Вивих стопи - це серйозна травма, яка може призвести до значного болю, набряку та нестабільності. Фізична реабілітація відіграє ключову роль у відновленні функції стопи після вивиху.