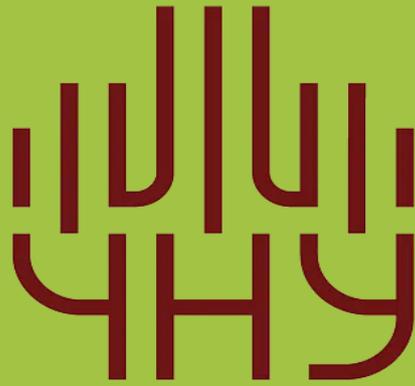


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

*Міжнародної науково-практичної
конференції*

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

15 лютого 2024 р.

ЧЕРНІВЦІ

2. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/13612/1/Коваль%20М.%20Фізична....pdf>

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 ОСТЕОХОНДРОЗІ

Остеохондроз - це дегенеративне захворювання хребта, яке вражає міжхребцеві диски. Це може призвести до болю, оніміння та поколювання в м'язах, а також до слабкості та втоми. Фізична реабілітація є важливою частиною лікування остеохондрозу, і вона може допомогти: зменшити біль; покращити гнучкість та діапазон рухів; зміцнити м'язи; зменшити запалення; покращити загальне самопочуття

Фізична реабілітація при остеохондрозі зазвичай включає в себе наступні компоненти:

* ЛФК: Лікувальна фізична культура - це комплекс вправ, які розроблені для того, щоб зміцнити м'язи, покращити гнучкість та діапазон рухів, а також

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