

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради  
Дніпровський державний медичний університет  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Харківська державна академія фізичної культури**

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної  
конференції**

*27-28 листопада 2025 року*

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING  
TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES**

**Collection of materials of the XI All-Ukrainian Scientific and Practical  
conferences**

**November 27-28, 2025**

**Полтава 2025**

**Харченко О.А.**, студентка  
**Левков А.А.**, к.мед.н., доцент  
Національного університету

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМІВ**

Фізична реабілітація займає провідне місце в суспільстві та використовується, як оздоровчий і профілактичний засіб з метою комплексного відновлення фізичного здоров'я і працездатності як при лікуванні хвороб, так і після травм і операцій.

Реабілітація — це комплекс дій (система спеціальних вправ із застосуванням різних методик) для відновлення здоров'я, повноцінної роботи організму та, як наслідок, працездатності.

Більшість людей, які отримали травму, виявляє, що відновлення після травми - це значно більш трудомісткий і складний процес, ніж первинне її лікування. Якщо не приділити реабілітації травми належної уваги, вона може привести до виникнення проблем (болі, скутість руху, артрози) в більш пізньому віці.

Переломи завжди супроводжуються неприємними симптомами — болем, обмеженням рухливості травмованої зони, тривалим відновленням. Але реабілітація переломів може бути проведена з максимальною ефективністю, надаючи, таким чином, можливість якомога швидше позбутися від наслідків травми.

Реабілітація після перелому спрямована на відновлення функції кінцівки після тривалого знерухомлення, нормалізацію трофіки кісткової тканини та суглобового апарата, регенерацію атрофованих м'язів, профілактику і усунення больових синдромів. З цією метою використовуються масаж, лікувальна гімнастика, заняття на тренажерах, кінезітерапія, електролікування, остеопатія, ортезування, тепловікування, аквааеробіка, іпотерапія і багато іншого.

Ці методики допомагають відновити живлення, рухливість і правильну роботу травмованих тканин, дозволяє скоротити терміни відновлення м'язових і суглобових тканин; нормалізувати кровообіг і оборот лімфи; зміцнити судини; зняти набряклості; поліпшити процес обміну речовин; повернути рухливість пошкоджених переломом суглобів; усунути больові синдроми. Швидкість отримання кінцевого результату залежить від специфіки пошкоджень та особливостей організму пацієнта.

Зняття фіксуєвої пов'язки або гіпсу, навіть при пошкодженні найменших кісток, завжди пов'язане з обмеженням рухливості. Може відчуватися біль, оніміння, дискомфорт. М'язи і зв'язки втрачають еластичність, суглоби стають за час вимушеного спокою менш пружними. Зламаний кістці обов'язково потрібне невелике навантаження. Організм реагує на це посиленням відновних процесів. Допустимі й навіть корисні незначні больові відчуття, але гострого болю слід уникати.