

**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**

2. Вільчковський Е.С., Біленька Г.В., Богініч О.Л. Сюжетні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку. Київ : ІЗМН, 1996. 76 с.

3. Левшунова К.В. Рухова активність в системі психічного благополуччя дошкільника. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, том IV, Вип.8, Київ : 2012. 168–178 с.

4. Породько М.І. Корекція психомоторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03. Київ, 2021. 201 с.

Рудь А.Р., студентка  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Траверсе Г.М., д. мед. н., професор  
Національний університет  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ КРАНІОСАКРАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ДИТЯЧИХ КОЛЬК**

Дитячі коліки є одним із найпоширеніших розладів у новонароджених. Вони проявляються у 20-40 % дітей віком від народження до 6 місяців і до 1 року, хоча в деяких випадках вони мають тенденцію до спонтанного дозволу у віці близько 4 місяців. Дитячі коліки можуть впливати на здоров'я сім'ї, оскільки занепокоєння батьків зростає, коли вони не можуть знайти рішення, щоб заспокоїти своїх дітей. Це також може впливати на психомоторний розвиток дитини в перші місяці життя, що пов'язане з нижчою психомоторною стимуляцією. Діти, які довго плакали, показали найгірші результати у багатьох тестах когнітивного розвитку [1].

Метою роботи було узагальнити дані наукової літератури щодо ефективності краніосакральної терапії (КСТ) при лікуванні дитячих кольк.

КСТ заснована на знанні про те, що хребет людини разом із кістками черепа, крижом, спинномозковою рідиною та оболонками спинного та головного мозку тісно взаємопов'язані між собою та є частиною єдиної системи. Ця система названа краніосакральною.

КСТ – це метод, при якому за рахунок тонкого мануального впливу впливає на струм цереброспінальної рідини. Цереброспінальна рідина оточує органи центральної нервової системи, забезпечує обмінні процеси, її потік необхідний для правильної роботи органів ЦНС. КСТ передбачає дуже м'який вплив, що сприяє глибокому розслабленню. У деяких випадках терапія може дати приголомшливий результат – до повного відновлення глибоких травм мозку. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) вважає її додатковою та альтернативною медициною та включила до критеріїв остеопатичної освіти ВООЗ [2].

Краніосакральні терапевти вважають, що напруга, що випробовується черепом дитини в період пологів, може викликати здавлювання черепних нервів, що може призводити до труднощів ссання, підвищеної чутливості кишечника, порушень моторики кишечника, дратівливості та сну.

Також вважається, що навіть за відносно простих пологів обмеження чи здавлювання можуть зберігатися і перешкоджати нормальному зростанню чи розвитку. КСТ складається з легкого та шанобливого ручного контакту, який слідує власному руху тканин тіла для досягнення розслаблення. Конкретно, терапевти ніжно кладуть свої руки на тіло дитини, щоб визначити області напруги, слідуючи тонким внутрішнім скручуванням і натягу краніосакральної системи, доки не будуть виявлені та звільнені точки опору. Ціль полягає в тому, щоб дати тканинам можливість повернутися до правильного здорового функціонування. Лікування, як правило, заспокійливе та комфортне. Немовлят можна лікувати, коли вони знаходяться на руках у матері, і навіть коли вони сплять [3].

Наведено огляд двадцяти п'яти досліджень застосування КСТ для лікування немовлят з постійним плачем. Авторами були зареєстровані позитивні клінічні результати щодо зменшення болю, зменшення плачу у дітей, зниження гормонів стресу та покращення загального самопочуття пацієнтів. Огляд свідчить про значний вплив на результати/симптоми пацієнтів [1]. Результати показують, що кількість сеансів КСТ, необхідних для усунення симптомів дитячих колік в експериментальній групі, склала 3 сеанси для 10 немовлят (34,4%), 2 сеанси для 17 немовлят (58,6%) та 1 сеанс для 2 немовлят (5,8%). Кількість сеансів пов'язана з поліпшеннями у кожному конкретному випадку: коли у немовлят проявляється дозвіл симптомів, лікування припиняється, хоча їх продовжують оцінювати до кінця дослідження відповідно до встановлених керівних принципів. Важливо, що з впровадженні КСТ не виникло серйозних побічних ефектів.

Інші дослідники застосували тільки техніку потилично-крижової декомпресії, що проводилася по 2-3 сеанси на тиждень, і немовлята отримали 5-7 сеансів. Дослідження показало, що у групі дітей, які отримали сеанси КСТ, відзначено значні поліпшення на 24-й день у плані плачу, сну та тяжкості кольк у порівнянні з групою, яка не отримувала жодного лікування [4]. Інші дослідники застосували тільки техніку потилично-крижової декомпресії, що проводилася по 2-3 сеанси на тиждень, і немовлята отримали 5-7 сеансів. Дослідження показало, що у групі дітей, які отримали сеанси КСТ, відзначено значні поліпшення на 24-й день у плані плачу, сну та тяжкості кольк у порівнянні з групою, яка не отримувала жодного лікування [4].

Висновки. Краніосакральна терапія значно знижує напругу тіла, яке відчуває дитина під час пологів, попереджає розвиток дисфункцій та зберігає здоров'я та рівновагу у новонародженого. Це є обґрунтуванням для застосування КСТ для лікування немовлят із постійним плачем.

### *Література*

1. Castejón-Castejón, M., Murcia-González, M. A., Todri, J., Lena, O., & Chillón-Martínez, R. (2022). Treatment of infant colic with craniosacral therapy. A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 71, 102885.
2. World Health Organization. *Benchmarks for Training in Osteopathy*; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2010.
1. 3. Ceballos-Laita, L., Ernst, E., Carrasco-Uribarren, A., Cabanillas-Barea, S., Esteban-Pérez, J., & Jiménez-del-Barrio, S. (2024, March). Is Craniosacral Therapy Effective? A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 6, p. 679). MDPI.
3. Ernst, E. Craniosacral Therapy: A Systematic Review of the Clinical Evidence. *Focus Altern. Complement. Ther.* 2012, 17, 197–201

Щепін С.Є., студент  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В. І., к.мед.н., доцент  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЛЬ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Кінезіологія є важливою наукою, яка досліджує механізми руху людини і відіграє важливу роль у підтримці здоров'я. Ми поєднуємо елементи анатомії, фізіології, біомеханіки, психології та нейрофізіології, щоб зрозуміти, як рух впливає на здоров'я людини. Завдяки кінезіології ви можете вивчати процеси, що відбуваються в організмі під час фізичної активності, і використовувати ці знання для профілактики захворювань, відновлення функцій після травм і недуг, а також поліпшення загальної якості життя. Однією з ключових завдань кінезіології є вивчення рухів тіла для підвищення фізичної активності і профілактики захворювань, викликаних малорухливим способом життя. У сучасному світі люди часто стикаються з проблемою гіподинамії через роботу в офісі, відсутність належної фізичної активності і малорухливого способу життя, тому кінематика стає важливою наукою для підтримки здоров'я. Вона допомагає розробити програму фізичних вправ, що враховує індивідуальні потреби, фізичні можливості, вікові особливості та стан здоров'я кожної людини. Такі програми не тільки допомагають підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовки, а й запобігають розвитку хронічних захворювань, таких як остеохондроз, артрит, серцево-судинні захворювання, цукровий діабет.

Кінезіологія також активно використовується в реабілітації пацієнтів після травм і хірургічних втручань. Фахівці в цій області розробляють спеціальні реабілітаційні програми, які допомагають відновити функції опорно-рухового апарату. Це вправи, спрямовані на відновлення рухливості суглобів, зміцнення м'язів, поліпшення координації і рівноваги. Використання кінематичних методик