

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

4. Nishii K., Aizu N., Yamada K. (2023). Review of the health-promoting effects of exercise and the involvement of myokines. *Fujita Med. J.* 9 (3), 171–178. 10.20407/fmj.2022-020

5. Yaribeygi H., Maleki M., Sathyapalan T., Jamialahmadi T., Sahebkar A. (2021). Pathophysiology of physical inactivity-dependent insulin resistance: a theoretical mechanistic review emphasizing clinical evidence. *J. Diabetes Res.* 2021, 7796727. 10.1155/2021/7796727

*Є.В. Скалянський, директор МЦ «Клініка Скалянського»,
В.І. Горошко, к.мед.н., доцент,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
В.А. Конюхова, студентка групи 301-ФР
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ КОРЕКЦІЇ СКОЛІОЗУ СЕРЕД МОЛОДІ

Багато студентів сьогодні мають проблеми зі здоров'ям через малорухливий спосіб життя, проведення значної кількості часу перед телевізорами, комп'ютерами, планшетами та іншими пристроями. Нахилене положення тіла може стати причиною викривлень хребта, серед яких особливе місце займає S-подібний сколіоз. Доказові методи корекції сколіотичної деформації включають використання лікувальної гімнастики для стабілізації хребта, покращення роботи м'язів і запобігання прогресуванню захворювання. Сучасна фізична терапія базується на принципах доказової медицини, використовуючи методи відновлення, ефективність яких була доведена на основі клінічних досліджень, систематичних оглядів і рандомізованих контрольованих досліджень. Оптимізація фізичної активності при сколіозі вимагає комплексного підходу, який аналізує ступінь викривлення хребта, м'язовий баланс і функціональну здатність пацієнта. Запровадження та корекція комплексів вправ для молоді з такими захворюваннями хребта є особливо актуальною і значимою, оскільки саме молоде покоління страждає від асиметричних навантажень, які можуть призводити до прогресування сколіотичних деформацій.

Метою дослідження став систематичний аналіз науково обґрунтованих стандартів фізичної активності при сколіозі, що дозволило розробити оптимальні стратегії реабілітаційної програми для пацієнтів із різним ступенем викривлення хребта молодого віку. У дослідженні оцінювався вплив терапевтичних вправ на корекцію структурних змін у

хребті, нормалізація м'язового балансу та запобігання прогресуванню захворювання. Дослідження проводилося на базі МЦ «Клініка Скалянського» серед пацієнтів віком 18-35 років, з діагнозом за МКХ-11 FA70.1.

Результати обговорення. Обсяг лікувальної гімнастики є ключовим фактором корекції структурних змін хребта при сколіозі. Оптимальна фізична активність допомагає стабілізувати хребет, нормалізувати м'язовий баланс і запобігти прогресуванню стану. Корекція структурних змін хребта відбувається за допомогою механізмів адаптації опорно-рухового апарату до рухових навантажень. Регулярні терапевтичні вправи дозволяють зміцнити паравертебральні м'язи, які утримують хребет у його фізіологічному положенні. Дослідження показали, що помірні фізичні навантаження можуть зменшити кут викривлення хребта, особливо на ранніх стадіях сколіозу. Нормалізація м'язового балансу досягається рівномірним розвитком груп м'язів, що підтримують хребет. При сколіозі спостерігається асиметрія м'язового тону, що може сприяти прогресуванню кривої. Терапевтичні вправи можуть активізувати слабкі м'язи і зменшити гіпертонус компенсаторно гіперактивних м'язів. Дослідження підтвердили при роботі з пацієнтами МЦ «Клініка Скалянського», що регулярні заняття лікувальною гімнастикою знижують ризик подальшого викривлення хребта, покращують функціональний стан пацієнтів та підвищують фізичну активність.

Висновок. Дослідження підтвердили, що терапевтичні вправи є ефективним способом корекції сколіозу, стабілізації хребта, нормалізації м'язового балансу та запобігання прогресуванню захворювання. Аналіз науково обґрунтованих стандартів щодо тривалості та інтенсивності фізичних вправ показав, що оптимальний обсяг фізичного навантаження залежить від ступеня викривлення хребта та має бути адаптований до індивідуальних особливостей пацієнта. Персоналізована програма лікувальної фізкультури може підвищити ефективність лікування, запобігти прогресуванню захворювання та сприяти довгостроковій корекції сколіозу.

Перспективами подальших досліджень є розробка вдосконалених програм з урахуванням біомеханічних властивостей хребта, вікових змін та сучасних технологічних рішень у сфері фізичної терапії.

Література

1. Горопашна С. А., Траверсе Г. М., Горошко В. І. Реабілітаційні методики відновлення при артриті колінного суглоба. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (*Rehabilitation & recreation*). 2022. № 12. С. 15–21. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.2> (дата звернення: 05.05.2025).

2. Сиротинська О. К. Фізичні вправи як засіб покращення постави у студенток вищих технічних навчальних закладів. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні

аспекти розвитку людини (*Rehabilitation & recreation*). 2022. № 10. С. 121–126. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.16> (дата звернення: 05.05.2025).

3. Терьохіна О. Л., Дуднік Ю. І. Вплив фізичних вправ на студентів з обмеженими можливостями. *Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports*. 2021. № 1. С. 191–196. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-26> (дата звернення: 05.05.2025).

4. Явтушенко П. В., Горошко В. І. Роль фізичних вправ у реабілітації хворих на ревматоїдний артрит. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2023. № 13. С. 86–91. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.11> (дата звернення: 05.05.2025).

5. Horoshko V. I. Myofascial neck pain syndrome in wrestling athletes: prevention and recovery. *Клінічна та профілактична медицина*. 2022. Vol. 3, no. 21. P. 42–47. URL: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.3\(21\).2022.06](https://doi.org/10.31612/2616-4868.3(21).2022.06) (date of access: 05.05.2025).

Є.О. Кондратьєва, асистент кафедри фізичної та реабілітаційної медицини

Є.Ю. Страшко, доцент кафедри фізичної та реабілітаційної медицини
Полтавського державного медичного університету

Р.В. Талаш, доцент кафедри соціально-гуманітарних питань та фізичної
терапії, ерготерапії

А.В. Фастівець, д.пед.н., доцент кафедри соціально-гуманітарних питань та
фізичної терапії, ерготерапії

Полтавського інституту бізнесу Закладу вищої освіти

«Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»

А.А. Левков, к. мед. н., доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ МЕТОДИКИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ НА СТАН НЕОПТИМАЛЬНОГО РУХОВОГО СТЕРЕОТИПУ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ

Мета дослідження: розробити методики терапевтичних вправ для слабозорих дітей молодшого шкільного віку з використанням поступового нейромоторного перевиховання порушень статичного і динамічного рухових стереотипів.

Завдання дослідження:

1. Навчити слабозорих дітей застосовувати оптимальні локомогорні навички в процесі формування адаптаційних змін рухового стереотипу при виконанні фізичних навантажень у повсякденному житті.

2. Розробити комплекс терапевтичних вправ для довготривалої корекції неоптимального рухового стереотипу в слабозорих дітей.

3. Оптимізувати психофізичний стан.

4. Провести порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану опорно-рухового апарату слабозорих дітей до та