

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

4. Horoshko V.I. The impact of hypodynamia on the functional state of health of young people during their studies in higher educational institutions / V.I. Horoshko // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук.пр. – К., 2021. – Вип. 5К (134). – С. 52-55

5. INTEGRATED APPROACH TO YOUTH MENTAL HEALTH / V. I. Horoshko et al. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. 2024. Vol. 24, no. 2. P. 153–159. URL: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.2.153> (date of access: 09.06.2024)

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

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АРТИТАХ РІЗНОЇ ЕТІОЛОГІЇ

Ревматоїдний артрит(РА) – хронічне, системне захворювання сполучної тканин із прогресуючим ураженням переважно периферійних (синовіальних) суглобів по типу ерозивно-диструктивного поліартриту.

РА характеризується непередбачуваним перебігом та різноманітним клінічним проявом. Встановлено, що найбільш висока швидкість наростання рентгенологічних змін у суглобах виявляється протягом перших двох років захворювання, а 70% випадків ерозивно-диструктивні зміни виникають у суглобах протягом перших 3-6 місяців від дебюту захворювання, що корелює з несприятливим перебігом процесу.

Артрит (РА) – це основна проблема сучасної ревматології у зв'язку із значним поширенням серед дорослого населення (близько 0,5-2,0%), що становить 50-100 нових випадків захворювання на 100 000 населення. Співвідношення між жінками та чоловіками, які хворіють на РА, становить 2-3:1, при цьому вражаються представники всіх вікових груп, включаючи дітей та осіб похилого віку, однак пік захворювання припадає на 30-55 років. Враження осіб працездатного віку з швидкою інвалідизацією, зменшенням тривалості життя пацієнтів призводить до великої кількості соціальних проблем. Економічні втрати через артрити можуть бути порівняні з витратами на лікування при ішемічній хворобі серця та пухлинних захворюваннях.

Протягом останніх років широко обговорюється зв'язок негативних факторів навколишнього середовища розвитком запально-дегенеративних ревматичних захворювань.

Мета: розробити програму фізичної терапії для пацієнтів з артритом та дослідити її ефективність.

Результати дослідження. За результатами досліджень дію фізичної реабілітації на стан пацієнтів можна вважати позитивною, про що свідчить зменшення проявів хвороби таких як: больові відчуття, припухлість у суглобах, тривалість ранкової скованості, температури у суглобах, а також часткової нормалізації показників біохімічного аналізу крові.

Програма фізичної реабілітації позитивно впливає на загальний стан організму та сприяє швидкому поверненню пацієнта до повсякденного життя. Рекомендовано застосовувати дану програму фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит.

Для зняття набряку і болю ефективним засобом виступає ультразвукова терапія, також магнітотерапія. Для зняття напруження в м'язах ефективно використовується електротерапія.

Висновки. Сучасні тенденції такі, що хворі артритом – це винятково не стаціонарні хворі; вони можуть і повинні отримувати комплекс лікувальних реабілітаційних мір протягом життя. Фізична терапія як метод лікування ревматоїдного артриту має велике значення. Її цілюще зберігання рухливості суглобів, тону м'язів і їх сили. Методи, що використовують у комплексі, мають помітний позитивний ефект на протікання хвороби, такий як: зменшення больових відчуттів, збереження та відновлення рухів у суглобах, припинення запального процесу;

Дихальні вправи, фізична терапія, фізичні вправи мають позитивний та відновлювальний ефект на організм та тіло пацієнта. Як показало дослідження помітний відновлювальний ефект настає вже через 2 місяці - зменшується больовий синдром, підвищується життєвий тонус, вивільняються резерви організму.

В результаті дослідження показало позитивний вплив фізичних вправ на стан здоров'я більшості пацієнтів, страждаючих остеоартритом і ревматоїдним артритом, без посилювання больових відчуттів. Регулярні заняття знижують ступінь тяжкості захворювання, викликаючи ослаблення больових відчуттів, зменшуючи кількість хворобливих суглобів.

Література

1. 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: 15.11.2024).

2. Wojtecka-Lukasik E., Ksiezopolska-Orlowska K., Gaszewska E., Krasowicz-Towalska O., R zodkiewicz P., Maslinska D., Szukiewicz D., Maslinski S. Cryotherapy decreases histamine levels in the blood of patients with rheumatoid arthritis. *Inflamm. Res.* 2010; 59 (Suppl. 2): 253-5.

3. Явтушенко П. В., Горошко В. І. КОМПЛЕКСНА ДІЯ ПРЕФОРМОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ЧИННИКІВ ПРИ ПЛЕЧОВОМУ

Тур О.М., д.пед.н., професор,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЗВИТОК ЛЕКСИЧНОГО ЗАПАСУ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

На сучасному етапі модернізації дошкільної освіти зростає потреба у формуванні всебічно розвиненої особистості дошкільника водночас із посиленням акценту на його здоров'язбереженні, що зумовлює пошук нових ефективних методів навчання. Інтеграція рухливих ігор та мовленнєвих завдань є перспективним напрямком у цьому контексті.

Рухливі ігри, поєднуючи фізичну активність та пізнавальні процеси, сприяють збагаченню словникового запасу та розвитку комунікативних навичок. Діти з більшим інтересом запам'ятовують нові слова під час гри, оскільки емоційно залучені в її процес. Крім того, рухливі ігри сприяють розвитку когнітивних та соціальних навичок, а фізична активність зміцнює здоров'я дітей:

активні рухи під час гри покращують кровообіг та зміцнюють серце, регулярність фізичних навантажень підвищують опірність організму до інфекцій та сприяють формуванню правильної постави й зміцненню м'язів спини, а міцний сон після фізичної активності дуже важливий для росту і розвитку дитини.

Щоб забезпечити максимальну користь від рухливих ігор, необхідно регулярно змінювати їхній репертуар. Це дозволить підтримувати незмінний інтерес дітей, стимулювати їхню мотивацію до активності та запобігати розвитку рухової рутини. Водночас важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, обираючи ігри, що відповідають їхньому віку, рівню фізичного розвитку та особливостям мовлення. Створення атмосфери доброзичливості, довіри та підтримки є ключовим чинником для того, щоб діти почувалися комфортно, активно включалися в ігровий процес і отримували від нього задоволення.

Задля збагачення словникового запасу дошкільнят, наприклад, дієсловами руху, можна організувати таку гру, як «Зоопарк». Тут діти не тільки зображують різних тварин, стрибаючи, як зайчики, плазуючи, як змії чи черепахи, літаючи, як пташки, бігаючи, як мавпочки, а й описують свої рухи за допомогою відповідних дієслів. А в грі «Транспорт» діти, імітуючи рухи літака, потяга, автомобіля, корабля та ін., додають звуки, що супроводжують ці рухи, використовуючи дієслова «гудіти», «стукати», «шуміти», «хлюпати» тощо. Такі ігри не тільки розвивають мовлення, уяву, емоційний інтелект дітей, а ще й