

**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**

**Хорішко Т.С., студент**  
**Кетова О.М., к.мед.н., доцент**  
*Національний університет «Полтавська*  
*Політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЛЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ НЕВРИТІВ ТА НЕЙРОПАТІЙ**

Неврити та нейропатії є поширеними ураженнями периферичної нервової системи, що характеризуються запальними або дегенеративними змінами нервових стовбурів і проявляються больовим синдромом, парезами, порушенням чутливості та вегетативними розладами. Периферична нейропатія супроводжується зниженням нервової провідності, що зумовлює розвиток м'язової атрофії та контрактур, тоді як неврити мають запальний компонент з набряком та компресією нерва. У зв'язку з цим лікувальна фізична культура (ЛФК) відіграє ключову роль у системі відновлення, оскільки спрямована на покращення трофіки тканин, стимуляцію регенеративних процесів, відновлення м'язової сили та рухових функцій.

Фізіологічна ефективність ЛФК у реабілітації пацієнтів з ураженнями периферичних нервів зумовлена стимуляцією нейропластичності та регенерації нервових волокон. Дослідження показують, що регулярні фізичні вправи активують синтез нейротрофічних факторів (зокрема BDNF та NGF), які прискорюють ріст аксонів і відновлення мієліну. Крім того, вправи сприяють покращенню мікроциркуляції, що забезпечує краще постачання киснем і поживними речовинами ділянки ураження. Застосування ЛФК у комплексній реабілітації передбачає диференційовані програми залежно від стадії патологічного процесу. У гострий період, коли домінують біль і запалення, використовуються щадні методи: протипозиційні укладки, пасивні та пасивно-активні рухи, ізометричні напруження, спрямовані на запобігання контрактурам та атрофії. Після зменшення симптомів акцент зміщується на відновлення активної функції м'язів: додаються активні вправи, вправи з опором, вправи на координацію та відновлення точності рухів.

У випадку полінейропатій, зокрема діабетичної, ЛФК виконує не лише відновлювальну, а й профілактичну роль. Комплекси вправ спрямовуються на тренування балансу, зміцнення м'язів стопи та гомілки, формування захисної ходи та зменшення ризику падінь. Низка досліджень засвідчує, що програми аеробних і силових вправ сприяють зменшенню больового синдрому та покращенню функціональної мобільності у таких пацієнтів. При невритах окремих нервів (зокрема лицевого нерва) ЛФК спрямована на активацію симетричної моторики, покращення міжм'язової координації та запобігання розвитку синкінезій. Це досягається шляхом застосування спеціальних мімічних вправ, ізольованих рухів та біологічного зворотного зв'язку.

Таким чином, ЛФК виступає провідним інструментом у відновленні нервово-м'язової провідності, попередженні вторинних ускладнень і формуванні компенсаторних механізмів рухової діяльності.

Лікувальна фізкультура займає ключове місце у комплексній реабілітації пацієнтів після невритів та нейропатій. Її застосування забезпечує стимуляцію регенерації нервових структур, покращення трофіки, зменшення м'язової слабкості та відновлення рухової активності. Регулярні та правильно підібрані програми вправ сприяють прискоренню відновлення та покращують якість життя пацієнтів, що підтверджується сучасними науковими дослідженнями. Враховуючи вищезазначене, ЛФК повинна бути обов'язковим компонентом реабілітаційних програм при ураженнях периферичної нервової системи.

**Цепкало А.О.**, студент, **Вовченко П. В.**, студент

**Гордієнко О.В.**, заступник декана факультету  
фізичної культури та спорту,

*Національний університет «Полтавська  
Політехніка імені Юрія Кондратюка»*

### **ПРОФІЛАКТИЧНА ТА ОЗДОРОВЧА РОЛЬ МАСАЖУ**

Масаж – це сукупність прийомів механічного та рефлекторного впливу на шкіру, м'язи та внутрішні органи людини. Масаж використовують з профілактичною та терапевтичною метою, у спортивній медицині, а також для покращення загального стану і зменшення відчуття напруги та стресу.

Метою роботи було вивчення впливу масажу на організм людини за даними сучасних наукових джерел.

Різні техніки масажу застосовувалися з давніх часів у різних куточках світу. Значного поширення набув масаж у давній Греції, Римі, Єгипті. Особливі техніки масажу були розроблені фахівцями у стародавньому Китаї та інших країнах далекого сходу.

Масаж використовують для відновлення після травм, у комплексі реабілітаційних заходів при соматичних захворюваннях та хірургічних захворюваннях, з профілактичною метою - для зміцнення організму, запобігання захворюванням та покращення фізичного стану. Спортивний масаж дозволяє підвищити працездатності спортсмена, покращити його спортивні результати та запобігти травмуванню. Значна увага приділяється також використанню масажу у косметології.

Масаж має позитивний вплив завдяки зменшенню стресу та болю, поліпшенню кровообігу, підвищенню гнучкості м'язів і зв'язок, а також зміцненню імунної системи. Зменшення м'язової напруги та болю допомагає розслабити перенапружені м'язи та полегшити біль у спині, шиї та попереку тощо. Вплив масажу на м'язи проявляється збільшенням постачання м'язової тканини киснем, поліпшенням лімфо- та кровообігу, їх живлення та регенерації. Масаж відновлює тонус м'язів, підвищує їхню працездатність, еластичність, регулює кровопостачання в різних групах м'язів, зміцнює зв'язки, знижує больові відчуття. Покращується