

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

Literature

1. Elliott-Sale KJ, McNulty KL, Ansdell P, Goodall S, et al. The Effects of Oral Contraceptives on Exercise Performance in Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med.* 2020 Oct;50(10):1785-1812.
2. Martin D, Sale C, Cooper SB, Elliott-Sale KJ. Period prevalence and perceived side effects of hormonal contraceptive use and the menstrual cycle in elite athletes. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018;13(7):926–32.
3. Lebrun CM, Petit MA, McKenzie DC, et al. Decreased maximal aerobic capacity with use of a triphasic oral contraceptive in highly active women: a randomised controlled trial. *Br J Sports Med.* 2000;37(4):315–20.
4. Schaumberg MA, Emmerton LM, Jenkins DG, et al. Oral contraceptive use for manipulation of menstruation in young, physically-active women. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017;16(1) –e6969.

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

НОВІТНІ МЕТОДИ АПАРАТНОГО МАСАЖУ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ

Масаж є важливою частиною гарного самопочуття кожної людини. Протягом існування людства було витворено безліч різних технік масажу, кожна з них так чи інакше вплинула на світ масажу сьогодення. Наразі стає популярним апаратний масаж. Поширюється насамперед серед професійних клінік та салонів з масажу у вигляді LPG-масажу, кавітації та RF-ліфтингу, пресотерапії та вакуумно-роликкових масажерів. Також серед звичайного населення все більш популярним стає купівля звичайного перкусійного масажера для дому.

Наше дослідження насамперед розглядає використання новітніх методів апаратного масажу та поширення цієї тенденції. Поширення методики та її популяризація важливо насамперед через те, що попит на масаж стає дедалі більшим та часто призводить до перенавантаження та як результат травму фахівця від щоденної мануальної праці руками.

Згідно з дослідження, проведеному при спостереженні за 161 терапевтом визначили, що близько 71,4% мали хоча б один ПОРР (професійні опорно рухові розлади) протягом останніх 12 місяців. Поширеність за частинами тіла: пальці або великий палець – 50,3%; плечі – 31,7%; зап'ястя – 28,6%; шия – 25,5%; рука або лікоть – 23,6%; передпліччя – 20,5%; і спина – 19,3% [1].

Мета: дослідити сучасні методи апаратного масажу, їх вплив та потенціал їх використання у майбутньому.

Виклад основного матеріалу: популяризація масажу серед населення стає основною причиною поширення апаратного масажу як альтернативи мануальному. Сама ця тенденція є цілком позитивною саме через те, що допомагає обом сторонам. Фахівцям шляхом запобігання травматизму та впровадження нових терапевтичних методів, клієнтам шляхом вищої якості послуг та використання сучасних технологій, які спроможні аналізувати тіло індивідуально і завдяки цьому вирішувати поставлену терапевтом задачу ще швидше.

Є прямі свідчення того, що хоча б часткове використання апаратного масажу може значно зменшити напругу тіла та як результат допомогти запобіганню травм [2].

Ми виявили, що пресотерапію часто використовують як неінвазійний допоміжний засіб для пацієнтів з лімфостазом, хронічною венозною недостатністю щоб стимулювати потік лімфи та крові тим самим зменшуючи несприятливі ефекти інтерстиціального набряку, який часто супроводжує обидва захворювання. Також пресотерапія допомагає в лікуванні хронічних ран нижніх кінцівок [3]. Окрім допомоги в лікуванні хронічних захворювань, сучасні методи апарати масажу також широко використовуються в косметології. Зокрема, за даними досліджень, LPG-масаж значною мірою допомагає у вирішенні проблем з ліподистрофією [4].

Є багато факторів, що свідчать о користі використання апаратного масажу як прямої альтернативи мануальному масажу чи доповненням у лікуванні різноманітних станів людини.

Висновки. Дослідження проведено з дотриманням основних етичних принципів згідно з Гельсінською декларацією (перегляди 1964–2013 рр.), стандартами ICH GCP (1996 р.), Директивою ЄЕС № 609 (від 24.11.1986 р.), а також відповідно до наказів МОЗ України (№ 690, № 944, № 616). Усі учасники були поінформовані про мету, можливі ризики та дали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Сучасні методи апаратного масажу є чудовим засобом при лікуванні різноманітних станів людини та вирішенні косметологічних проблем. Тенденція попиту на апаратний масаж стає дедалі більшою, що насамперед викликано обізнаністю людей щодо користі цих методів та їх популяризація у цілому. Також, поєднання апаратного масажу з мануальним є чудовим рішенням у зниженні ризику травматизації терапевта.

Література

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16779682/>
2. <https://digitalappslab.com/technology-for-therapy-electronic-devices-for-massage-therapists/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33765323/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23581834/>