

УДК 396:379-34

Рімар Ю.І.¹, Журавльов Ю.Г.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРЕВАГИ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ПЕРЕД ІНШИМИ МЕТОДАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Головним трендом превентивної медицини останніх років стала профілактика. Активізувати внутрішні резерви організму для боротьби з хворобою, прискорити реабілітаційний період після травми або операції, попередити та загальмувати симптоми старості допоможе кінезіотерапія. Про цей розділ медицини наша теза.

Кінезіотерапія – це сучасний підхід до реабілітації, який базується на лікуванні через рух. Цей метод стає дедалі популярнішим завдяки своїй ефективності, природності та доступності. У цій тезі ми розглянемо, чому кінезіотерапія є кращим вибором порівняно з іншими методами реабілітації, як вона працює та для кого підходить.

Кінезіотерапія (від грец. «kinesis» – рух і «therapeia» – лікування) – це методика, яка використовує рух як основний інструмент для відновлення функціональності організму. Основна ідея цього підходу полягає в активації природних процесів регенерації через правильно підібрані фізичні вправи [1].

Ключові слова: кінезіотерапія, рух, реабілітація.

Abstract. The main trend in preventive medicine in recent years has been prevention. Kinesiotherapy will help activate the body's internal reserves to fight disease, accelerate the rehabilitation period after injury or surgery, and prevent and slow down the symptoms of old age. Our thesis is about this section of medicine.

Kinesiotherapy is a modern approach to rehabilitation based on treatment

through movement. This method is becoming increasingly popular due to its effectiveness, naturalness and accessibility. In this thesis, we will look at why kinesiotherapy is a better choice compared to other rehabilitation methods, how it works and who it is suitable for.

Kinesiotherapy (from the Greek «kinesis» – movement and «therapeia» – treatment) is a technique that uses movement as the main tool for restoring the body's functionality. The main idea of this approach is to activate natural regeneration processes through properly selected physical exercises.

Key words: kinesiotherapy, movement, rehabilitation.

Принципи кінезіотерапії:

- Індивідуальний підхід. Програма реабілітації складається залежно від потреб пацієнта.

- Акцент на природність. Рухи не перевантажують організм, а сприяють його поступовому відновленню.

- Комплексний підхід. Кінезіотерапія може поєднуватися з іншими методами, як-от масаж чи фізіотерапія, для досягнення максимального ефекту.

Переваги кінезіотерапії перед іншими методами реабілітації:

- Природний підхід до лікування. На відміну від медикаментозної терапії, кінезіотерапія базується на природних рухах, які активують внутрішні ресурси організму. Це зменшує потребу в ліках, що можуть мати побічні ефекти.

- Поліпшення функціональності. Метод спрямований на відновлення рухливості, зменшення болю та покращення координації. Вправи допомагають зміцнити м'язи, які підтримують суглоби та хребет.

- Профілактика ускладнень. Завдяки кінезіотерапії знижується ризик розвитку контрактур, втрати м'язової сили чи повторних травм.

- Довгостроковий ефект. Регулярні заняття кінезіотерапією не лише відновлюють функції організму, а й закладають основу для його стійкості до майбутніх навантажень.

- Безпечність. У порівнянні з фізіотерапевтичними процедурами чи хірургічними втручаннями, кінезіотерапія є безпечною навіть для людей похилого віку або пацієнтів із супутніми захворюваннями [2].

Як проходить кінезіотерапія?

- Діагностика. Спеціаліст проводить оцінку стану пацієнта, визначає основні проблеми та рівень фізичної підготовки.

- Складання програми. Враховуючи діагноз і потреби пацієнта, створюється індивідуальна програма вправ.

- Виконання вправ. Під наглядом реабілітолога пацієнт виконує рухи, які сприяють відновленню рухливості, зміцненню м'язів та

зменшенню болю.

- Контроль прогресу. Регулярні консультації з фахівцем допомагають коригувати програму та оцінювати її ефективність [3].

Кінезіотерапія vs традиційні методи реабілітації:

- Фізіотерапія: Хоча фізіотерапевтичні процедури, як-от електростимуляція чи ультразвук, зменшують біль і запалення, вони не сприяють активному зміцненню м'язів.

- Масаж: Це ефективний спосіб розслабити м'язи, але масаж не відновлює рухливість так, як це робить кінезіотерапія.

- Медикаментозна терапія: Ліки часто мають тимчасовий ефект і не вирішують основної проблеми.

Кому підходить кінезіотерапія?

- Пацієнтам після травм та операцій. Кінезіотерапія ефективна для відновлення після переломів, розтягнень чи хірургічних втручань.

- Людям із захворюваннями опорно-рухового апарату. Остеохондроз, остеоартроз, грижі міжхребцевих дисків – це лише частина показань для застосування кінезіотерапії.

- Тим, хто шукає профілактичні методи. Кінезіотерапія допомагає запобігти проблемам із суглобами та хребтом у майбутньому.

Висновок: Кінезіотерапія – це ефективний, безпечний і природний метод реабілітації, який підходить для людей будь-якого віку. Її переваги перед іншими методами очевидні: активне залучення пацієнта до процесу, мінімізація побічних ефектів та довгостроковий результат. Якщо ви шукаєте надійний спосіб відновлення здоров'я, кінезіотерапія стане вашим найкращим вибором.

Список використаних джерел

1. American Physical Therapy Association: *Benefits of Kinesitherapy*. URL:

<https://akta.org/about#:~:text=Kinesiotherapists%20utilize%20two%20fundamental%20modalities,an%20illness%20and%20For%20disease> (дата звернення 19.01.2025).

2. World Health Organization: *Rehabilitation Guidelines*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation> (дата звернення 22.01.2025).

3. Український журнал реабілітаційної медицини: *Кінезіотерапія як сучасний метод відновлення*. URL: <http://ujprm.com/index.php/rehabilitation> (дата звернення 22.01.2025).