УДК 615.8: 616.7
Рижкова М.В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ТЕХНІК У ЛІКУВАННІ МІОФАСЦІАЛЬНОГО БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ

М.В. Рижкова

Актуальність проблеми. Міофасціальний больовий синдром (МФБС) є однією з провідних причин хронічного болю у спині, що значно знижує якість життя пацієнтів. Поширеність цього стану сягає 40-80% серед дорослого населення, а найбільш ураженою ділянкою є поперек. Хронічний біль супроводжується зниженням працездатності, порушенням сну, розвитком тривожності та депресії, що робить проблему надзвичайно актуальною.

Мета дослідження. Оцінити ефективність міофасціального релізу (МФР) та міофасціальної релаксації як немедикаментозних методів терапії МФБС у жінок віком 40-45 років.

Інструменти оцінки:

- візуально-аналогова шкала болю;
- тест Шобера для визначення рухливості поперекового відділу;
- тест двох точок для дискримінаційної чутливості.

Дослідження проведено на базі клініки OrtoSano (м. Запоріжжя). Участь взяли 14 жінок із міофасціальним болем попереку другої фази розвитку. Програма тривала два тижні та включала:

- щоденні вправи міофасціального релізу з використанням масажного ролу та м'ячів (30 хвилин під наглядом терапевта);
- триразову на тиждень міофасціальну релаксацію (мобілізація м'яких тканин, ішемічна компресія, мануальне розтягнення тригерних точок).

Результати. Інтенсивність болю знизилася з 5,07±0,29 до 1,29±0,31 бала. Рухливість поперекового відділу зросла з 1,64±0,21 см до 3,57±0,27 см. Дискримінаційна чутливість покращилася з 3,2±0,21 см до 2,14±0,10 см. Статистичний аналіз (t-критерій Стьюдента) підтвердив достовірність змін.

Отримані результати свідчать про високу ефективність МФР та міофасціальної релаксації у зменшенні болю, відновленні рухливості та

нормалізації чутливості. Ці методи впливають на патофізіологічні механізми болю: усувають тригерні точки, знижують м'язовий спазм, покращують нейромоторний контроль. Важливо, що вони є немедикаментозними, безпечними та доступними для широкого застосування у фізичній терапії.

Висновки. МФР та міофасціальна релаксація є ефективними методами лікування МФБС у жінок середнього віку. Їх застосування дозволяє без медикаментів знизити інтенсивність болю, покращити рухливість та чутливість. Впровадження цих методів у практику фізичної терапії може суттєво зменшити ризик хронізації больового синдрому та підвищити якість життя пацієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Рижкова М. В., Галстян А. В., Коваленко Д. Д. МФР та міофасціальна релаксація в терапії МФБС у жінок 40-45 років. *Перспективи та інновації науки (Серія «Медицина»)*. 2025. № 5(51). С. 3150–3158.

2. Пшик С. С., Боженко Н. Л., Пшик Р. С., Боженко І. М. Міофасціальний больовий синдром – деякі аспекти діагностики та лікування. *Львівський клінічний вісник*. 2013. № 3. С. 52–56.

3. Редьковець Т. Г., Шевчук Ю. В. Використання технік мобілізації шийного відділу хребта за Малліганом у комплексній фізичній терапії міофасціального больового синдрому. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Педагогічні науки: [збірник наукових статей]. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. CXXXX (140). С. 170–179.