

УДК 616.711-007

Сєда Д. Д.¹, Шаповалова І. В.²

¹ здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 227 Терапія та реабілітація, ЗДМФУ

ШРОТ-ТЕРАПІЯ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ІДІОПАТИЧНИМ СКОЛІОЗОМ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Анотація. Метод К. Шрот належить до консервативних гімнастичних підходів і ґрунтується на тривимірній корекції деформацій із приведенням тулуба до симетричного положення, характерного для конкретного типу сколіозу, у поєднанні з цілеспрямованим коригуючим диханням. Головне завдання Шрот-терапії полягає у зупиненні прогресування викривлення хребта, нормалізації м'язового тону, зменшенні величини деформаційного кута, корекції зовнішніх косметичних проявів, а також активізації глибоких м'язів грудної клітки та ребер. У дослідженні в межах даної методики використовувався комплекс спеціальних лікувальних вправ, серед яких головне місце займали рухи, спрямовані на деротацію хребців, дихальні техніки та ізометричні напруження. Їх вплив поширювався не тільки на опорно-руховий апарат, а й на функцію дихання, оскільки сколіотична деформація негативно відбивається на роботі внутрішніх органів, зокрема легень. Систематичне виконання терапевтичних вправ сприяло відновленню фізіологічного дихального ритму та, що є особливо важливим, формувало здатність усвідомлено керувати положенням власного тіла і підтримувати правильну поставу.

Ключові слова: ідіопатичний сколіоз, Шрот-терапія, фізична терапія, підлітки.

Abstract The K. Schrot method belongs to conservative gymnastic approaches and is based on three-dimensional correction of deformations with bringing the torso to a symmetrical position characteristic of a specific type of scoliosis, combined with targeted corrective breathing. The main task of Schrot therapy is to stop the progression of spinal curvature, normalize muscle tone, reduce the magnitude of the deformation angle, correct external cosmetic manifestations, and activate the deep muscles of the chest and ribs. In the study, within the framework of this methodology, a set of special therapeutic exercises was used, among which the main place was occupied by movements aimed at derotation of the vertebrae, breathing techniques and isometric tensions. Their influence extended not only to the musculoskeletal system, but also to the respiratory function, since scoliotic deformation negatively affects the work of internal organs, in particular the lungs. Systematic performance of therapeutic exercises contributed to the restoration of the physiological respiratory rhythm and, which is especially important, formed the ability to consciously control the position of one's own body and maintain correct posture.

Keywords: idiopathic scoliosis, Schroth therapy, physical therapy, adolescents.

Упродовж останніх років відзначається негативна динаміка показників фізичного стану дітей шкільного віку в Україні. Сучасні умови навчання супроводжуються тривалим перебуванням у статичному положенні, значним обсягом інформації та зростанням екранного навантаження, що призводить до зменшення рівня щоденної рухової активності. Такий спосіб життя негативно впливає на їхнє здоров'я, знижуючи рівень фізичної та розумової працездатності.

Важливим чинником погіршення загального стану здоров'я, сповільнення гармонійного фізичного розвитку та появи патологічних процесів, які істотно впливають на фізичну й розумову працездатність, є порушення постави у дітей шкільного віку. Найчастіше такі порушення, зокрема сколіоз, виникають у період активного росту – у віці 10-14 років, коли скелет ще не сформований, а дитина проводить багато часу сидячи за уроками. Середній шкільний вік характеризується значними змінами у функціонуванні всіх фізіологічних систем: посилюються енергетичні процеси, активно розвивається серцево-судинна система, збільшується м'язова маса, формується витривалість, завершується розвиток рухової координації та змінюється постава. За сучасними статистичними даними, понад 40% дітей цього віку мають порушення постави [1, 2].

Підлітковий ідіопатичний сколіоз є найбільш поширеною формою деформацій хребта у дітей підліткового віку. За даними клінічних спостережень, саме на цю патологію припадає приблизно 80% від загальної кількості випадків сколіотичних викривлень. Для нього характерне викривлення хребта у трьох площинах: бокове відхилення у фронтальній площині, осьова ротація у горизонтальній та порушення фізіологічних вигинів у сагітальній.

Найчастіше патологія виявляється у період статевого дозрівання. Ідіопатичний сколіоз немає встановленої причини, тому його діагностують методом виключення – лише за відсутності клінічних, анамнестичних чи рентгенологічних ознак, що вказують на іншу етіологію

Мета дослідження – обґрунтувати та оцінити ефективність застосування Шрот-терапії у складі комплексної реабілітаційної програми для пацієнтів підліткового віку з ідіопатичним сколіозом шляхом порівняльного аналізу результатів основної та контрольної груп [1, 3].

Матеріали і методи. Аналіз і узагальнення сучасних наукових та науково-методичних джерел, що висвітлюють проблеми консервативного лікування ідіопатичного сколіозу в підлітковому віці; педагогічне спостереження; клініко-функціональні методи оцінки стану хребта. У дослідженні взяли участь підлітки віком від 10 до 16 років з діагнозом ідіопатичний сколіоз, які були поділені на дві групи: основну та контрольну. Пацієнти основної групи проходили програму комплексної фізичної терапії з включенням вправ за методом Шрот, спрямованих на тривимірну корекцію

деформації хребта, формування скоригованої постави та навчання спеціального дихання. Контрольна група отримувала стандартний комплекс фізичної терапії без використання Шрот-терапії. Оцінювання ефективності втручання здійснювалося за показниками кута Кобба, візуальної оцінки постуральної асиметрії, результатів функціональних тестів та аналізу клінічно значущих змін [2, 3].

Результати. Дослідження показало, що включення Шрот-терапії до програми реабілітації сприяє більш вираженій позитивній динаміці показників стану хребта у підлітків із ідіопатичним сколіозом. В основній групі відзначалося більш суттєве зменшення кутів сколіотичної деформації, покращення симетрії тулуба та стабілізація постурального контролю порівняно з контрольною групою. Отримані дані свідчать про кращу адаптацію пацієнтів основної групи до утримання скоригованого положення тіла в статичних і динамічних умовах [3].

Висновки. Результати дослідження підтверджують доцільність використання Шрот-терапії як важливого компонента комплексної фізичної реабілітації підлітків з ідіопатичним сколіозом. Застосування даної методики дозволяє підвищити ефективність консервативного лікування, покращити постуральну організацію та сприяти формуванню навичок самокорекції, що має важливе значення для профілактики прогресування деформації хребта у підлітковому віці [2, 3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Філак Я. Ф., Філак Ф. Г. Фізична терапія дітей шкільного віку з порушенням постави у поєднанні з захворюванням на гастрит. Ужгород : Здоров'я нації, 2019. С. 92-95.
2. Сичов С. О., Сиротинська О. К. Гімнастичні вправи як засіб безопераційного лікування сколіозу у підлітків. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2021. №3К(131). С. 373-376.