

УДК 615.825:004

Кірчева А.В.¹, Єрмолаєва А.В.², Мирна А.І.³

¹студентка, НУ «Запорізька політехніка»

²канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³канд. мед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

ТЕЛЕРЕАБІЛІТАЦІЯ В СИСТЕМІ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ КОРЕКЦІЇ МАСИ ТІЛА

Телереабілітація стає все більш популярним способом корекції маси тіла, пропонуючи зручний та доступний варіант для людей, які прагнуть покращити своє здоров'я.

07 вересня 2023 року набув чинності Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо функціонування телемедицини» від 09.08.2023 № 3301-ІХ, яким передбачено внесення змін до Основ законодавства України про охорону здоров'я, законів

України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» уточнено та уніфіковано термінологію, зокрема:

Телереабілітація - складова телемедицини, що забезпечує надання пацієнтам реабілітаційної допомоги фахівцями з реабілітації шляхом телеконсультування (телевідеоконсультування) разом з обстеженням, телеметрії та в інших формах, що не суперечать законодавству, за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій [3].

Телемедична реабілітація / телереабілітація стосовно пацієнта – це здійснення реабілітаційного процесу під дистанційним управлінням та контролем лікаря-спеціаліста [1].

Телеконсультування щодо корекції маси тіла можуть здійснювати фахівці з різних галузей, залежно від потреб клієнтів та їхнього стану здоров'я. Наочно розглянемо у таблиці 1.

Таблиця 1. Фахівці та їхні ролі в телеконсультуванні пацієнтів/клієнтів з надмірною вагою

Професії	Роль
Лікар-дієтолог	• консультація дієтолога; • розбір харчування пацієнта; • пояснення основ правильного харчування; • біоімпеданс; • складання плану обстеження; • рекомендації з модифікації способу життя [2]
Фізичний терапевт	• Консультація може бути відмінним способом отримати підтримку та поради у процесі корекції ваги, особливо для тих, хто шукає персоналізований підхід та допомогу з фізичною активністю. • Окрім тренування рухів, віртуальна реальність забезпечує зворотний зв'язок та дає миттєву інформацію про помилки [4]
Медичні лікарі (лікарі загальної практики, ендокринолози тощо)	• Лікарі можуть надавати медичну консультацію щодо корекції ваги, враховуючи стан та індивідуальні особливості пацієнтів; • У разі наявності медичних ускладнень, пов'язаних з надмірною вагою чи ожирінням, медичний лікар може призначити відповідне лікування та надавати необхідну медичну підтримку.

Фітнес-тренер, інструктор	• На основі цілей корекції маси тіла, фітнес-тренер розробляє програму тренувань, яка включає в себе комбінацію кардіо-тренувань, силових вправ та розтяжок • Під час онлайн тренувань, тренер надає детальні інструкції щодо правильної техніки виконання вправ, спрямованих на зменшення ваги та збереження м'язової маси. • Фітнес-тренер надає постійну мотиваційну підтримку клієнту, а також веде моніторинг прогресу у корекції маси тіла та досягненні цілей.
----------------------------------	---

Розглянемо сучасні способи, як телереабілітація може допомогти у корекції маси тіла за допомогою таблиці 2 [6].

Таблиця 2. Сучасні способи телереабілітації у корекції маси тіла

Моніторинг ваги та прогресу (мобільні додатки Play Маркет) [5]	За допомогою спеціальних програм та пристроїв можна відстежувати свою вагу, рівень фізичної активності та інші показники, щоб бачити прогрес та вносити необхідні корективи.
Онлайн-групи підтримки (Instagram, Facebook тощо):	Можливість приєднатися до онлайн-груп підтримки, де люди з схожими цілями діляться своїм досвідом, надають поради та підтримку.
Онлайн-курси:	Ви можете пройти онлайн-курси з харчування, фізичної активності та психології, щоб отримати знання та навички, необхідні для успішного схуднення.

Отже, у контексті корекції ваги, телереабілітація є корисним методом, оскільки:

1. Дозволяє надавати індивідуалізовані поради та плани харчування та фізичної активності, враховуючи особливості та потреби кожного пацієнта;

2. Забезпечує постійний контакт і підтримку з тренерами та медичними спеціалістами, що сприяє підвищенню мотивації та ефективності виконання програми корекції ваги;

3. Дозволяє вести моніторинг прогресу, вчасно виявляти труднощі та коригувати плани лікування в залежності від реакції організму.

Таким чином, телереабілітація стає важливим і корисним інструментом для корекції ваги та покращення загального стану здоров'я у сучасному світі.

Список використаних джерел

1. Владзимирський А. В. Телемедицина: монографія. Київ : ТОВ «Цифрова типографія», 2011. 437 с.
2. Консультація дієтолога. URL : <https://implant-ivf.com/services/clinic/Konsultacziya-dietologa> (дата звернення: 27.02.2024).
3. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо функціонування телемедицини. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3301-20#n45> (дата звернення: 27.02.2024).
4. Телереабілітація: нові технології у фізичній терапії. URL : <http://formula-rukhu.com.ua/telerehab> (дата звернення 28.02.2024).
5. 10 мобільних додатків, що допоможуть слідкувати за здоров'ям. URL : https://tvoemisto.tv/news/10_mobilnyh_dodatktiv_shcho_dopomozhut_slidkuvaty_za_zdorovyam_72822.html (дата звернення 28.02.2024).
6. Google Fit. Довідка. URL : <https://support.google.com/fit?sjid=7345332750540291038-EU#topic=6075053> (дата звернення 28.02.2024).