

УДК 796

Матвеев І.Л.,¹ Терьохіна О.Л.²

¹ студ. гр. УФКС-412, НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ МЕТОДИ ПРИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ СПИНИ

Хронічні захворювання спини та травми попереку є одними з найпоширеніших причин інвалідності та тимчасової непрацездатності. Частота таких захворювань серед населення зростає через малорухливий спосіб життя, неправильну поставу, тривалі навантаження на хребет під час роботи та професійного спорту. Реабілітація та профілактика має важливе значення для поліпшення якості життя пацієнтів, зменшення больових відчуттів та відновлення функціональної активності.

Основна мета реабілітаційних заходів – відновлення нормальної рухливості, зниження болю, покращення функціонального стану хребта та попередження повторних рецидивів. Реабілітація повинна бути індивідуалізованою, з урахуванням ступеня ураження та загального стану пацієнта. Важливим аспектом є повернення пацієнта до активного способу життя та повноцінної участі в соціальній діяльності.

Реабілітація включає в себе консервативні методи, такі як фізіотерапія, лікувальна фізкультура, масаж, мануальна терапія, а також медикаментозне лікування (знеболювальні та протизапальні засоби). Сучасні підходи

включають застосування кінезіотерапії, ерготерапії, застосування ортопедичних засобів (корсети, бандажі) та методів фізіотерапії (ультразвук, електростимуляція, теплові процедури). Оперативні методи використовуються лише в разі неефективності консервативного лікування.

Лікувальна фізкультура є основним компонентом реабілітації, який сприяє зміцненню м'язового корсета, покращенню кровообігу та зменшенню м'язових спазмів. Програма вправ підбирається індивідуально, з поступовим збільшенням інтенсивності та складності. Включаються вправи для розтягування та зміцнення м'язів спини, живота, ніг, а також вправи на стабілізацію хребта.

Кінезіотерапія передбачає використання різних видів рухової активності з метою відновлення функціонального стану хребта. Вона включає вправи з тренажерами, еластичними стрічками, вправи на баланс та координацію, що допомагають нормалізувати рухові функції та зменшити ризик повторного травмування. Застосування методів активної кінезіотерапії дозволяє значно скоротити період реабілітації.

Фізіотерапія допомагає зняти запалення, зменшити больовий синдром і стимулювати відновлення тканин. Найчастіше застосовуються ультразвук, електротерапія, лазеротерапія та магнітотерапія. Комбінація фізіотерапевтичних процедур з іншими методами дозволяє досягти найкращих результатів у короткі терміни.

Мануальна терапія та масаж спрямовані на зняття м'язових спазмів, поліпшення кровообігу та нормалізацію положення хребців. Мануальна терапія ефективна для усунення механічних блокувань у хребті, що може бути причиною болю. Масаж сприяє розслабленню м'язів та поліпшенню загального стану пацієнта.

Психологічний аспект також відіграє важливу роль у реабілітації, оскільки хронічний біль часто супроводжується тривогою та депресією. Психотерапія та підтримка допомагають пацієнтам краще адаптуватися до змін у житті, сприяють зниженню рівня стресу і покращенню якості життя. Навчання методам саморегуляції, релаксаційним технікам та стратегіям боротьби з болем може бути частиною комплексної реабілітації.

Використання корсетів, поясів та інших ортопедичних засобів може допомогти зменшити навантаження на хребет і стабілізувати його. Це особливо важливо в період після травми або під час загострення хронічного захворювання. Правильне використання ортопедичних засобів дозволяє скоротити термін відновлення.

Після завершення основного курсу реабілітації важливо продовжувати виконувати рекомендовані вправи, уникати надмірних навантажень на хребет та дотримуватися здорового способу життя. Регулярне відвідування реабілітолога допомагає вчасно виявити можливі проблеми та скорегувати

програму. Профілактичні заходи включають підтримання правильної постави, регулярні фізичні вправи та контроль ваги.

Ефективна реабілітація хронічних захворювань спини та після травм попереку вимагає комплексного підходу, що поєднує фізичні вправи, фізіотерапію, психологічну підтримку та використання ортопедичних засобів. Своєчасне застосування реабілітаційних заходів дозволяє зменшити біль, відновити функціональність хребта та запобігти ускладненням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Забарський О. В., Кучма В. Р. "Медична та фізична реабілітація" – посібник із сучасними методами реабілітації (С. 120-140).
2. Короленко М. А., Голубчик Л. М. "Фізіотерапія та реабілітація" – детальний опис методів фізіотерапії (стор. 75-90), методи масажу та мануальної терапії С. 180-195).
3. Журнал «Український журнал фізичної медицини та реабілітації». – 25-35 с.
4. Статті «Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation», «Spine», «Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy».