

УДК: 618.3–07:615.8

Ковалюк Я. В.¹, Фурсенко А. О.², Васильєва Н.О.³

¹здобувачка вищої освіти, Херсонський державний університет

²викладач, Херсонський державний університет

³канд. біол. наук, доцент, Херсонський державний університет

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВПРАВ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОБІЛЬНОСТІ ТА ЗМЕНШЕННІ СПИННОГО БОЛЮ У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД

Післяпологовий період супроводжується значними фізіологічними змінами у жінки, що часто призводить до дискомфорту, болю в попереку та обмеження функціональної мобільності [1]. За даними досліджень, до 60–70 % жінок після пологів відчують спинний біль різного ступеня тяжкості, що негативно впливає на виконання повсякденних функцій та догляд за дитиною [2].

Спеціалізовані вправи, спрямовані на зміцнення м'язів спини, пресу та тазового дна, корекцію постави та розвиток стабільності, довели свою ефективність у відновленні рухових функцій і зменшенні больового синдрому [3, 4].

Мета роботи — оцінити ефективність спеціалізованих вправ у відновленні функціональної мобільності та зменшенні спинного болю у жінок у післяпологовий період.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні методи фізичної реабілітації після пологів.

2. Визначити рівень функціональної мобільності та інтенсивність спинного болю у пацієнток на ранніх стадіях післяпологового періоду.

3. Оцінити вплив спеціалізованого комплексу вправ на показники сили м'язів, балансу, амплітуди рухів і больового синдрому.

4. Розробити рекомендації щодо впровадження спеціалізованих програм фізичних вправ у післяпологовий період.

Об'єктом дослідження є процес відновлення фізичної активності та функціональної мобільності жінок у післяпологовий період.

Предметом дослідження є ефективність спеціалізованих вправ на відновлення функціональної мобільності та зменшення спинного болю.

Методи дослідження

- клінічне спостереження та опитування пацієнток;
- оцінка сили м'язів спини та пресу за допомогою динамометрії;
- вимірювання амплітуди рухів у хребті та тазі;
- оцінка рівня болю за допомогою візуально-аналогової шкали (VAS);

- тестування функціональної мобільності (Timed Up and Go, 6-хвилинна ходьба);

- статистична обробка даних із використанням SPSS.

Комплекс спеціалізованих вправ включав:

1. Зміцнення м'язів спини, пресу та тазового дна.
2. Вправи на розвиток рівноваги, координації та стабільності тулуба.
3. Розтяжку та мобілізацію хребта і тазових суглобів.
4. Аеробні вправи низької та середньої інтенсивності для поліпшення загальної фізичної витривалості.

Після проведення 6-тижневого курсу вправ:

- сила м'язів спини та пресу збільшилась на 20–25 %;
- амплітуда рухів у хребті та тазових суглобах зросла на 15–20°;
- інтенсивність спинного болю за VAS зменшилася на 40 %;
- показники функціональної мобільності (TUG, 6-хвилинна ходьба) покращились на 25–30 %.

Висновки

1. Спеціалізовані вправи є ефективним засобом відновлення функціональної мобільності у післяпологовий період.

2. Комплексне тренування м'язів спини, пресу та тазового дна дозволяє значно зменшити спинний біль.

3. Впровадження спеціалізованих програм фізичних вправ у післяпологовий період сприяє підвищенню фізичної автономії жінок і зменшенню обмежень у повсякденному житті.

4. Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій у пологових та реабілітаційних відділеннях.

Розроблений комплекс спеціалізованих вправ може бути впроваджений у програми післяпологової реабілітації для покращення рухових функцій, зменшення спинного болю та підвищення якості життя жінок.

Доцільно продовжити дослідження щодо тривалості та інтенсивності програм вправ, а також вивчити їхній вплив на психоемоційний стан і соціальну адаптацію після пологів.

Список використаних джерел:

1. Мельник О. В. Післяпологова фізична реабілітація: монографія. — Київ : Медицина, 2022. — 160 с.

2. Грицук Л. І. Спинний біль у післяпологовий період та ефективність фізичних вправ // Вісник фізичної реабілітації. — 2021. — № 3. — С. 45–51.

3. Smith M., Holtzman S. Exercise Intervention for Low Back Pain in Postpartum Women // *Journal of Women's Health Physical Therapy*. — 2020. — Vol. 44(2). — P. 98–107.

4. Stuge B., Garratt A. M. The Effect of Postpartum Exercise Programs on Functional Outcomes and Pain Reduction // *Physical Therapy*. — 2019. — Vol. 99(3). — P. 276–285.

5. Deyo R. A., Mirza S. K. Low Back Pain in Postpartum Women: Evidence-Based Management // *BMJ*. — 2019. — Vol. 367. — P. 15773.