

УДК 615.8:611.71

Омелян Є.О.¹, Ковальова О.В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²канд. мед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Численні наукові дослідження [2, 6, 7, 8] підтверджують, що функціональні порушення опорно-рухового апарату належать до провідних чинників погіршення стану здоров'я та уповільнення темпів фізичного розвитку дітей і підлітків. На сучасному етапі проблема порушень постави серед дитячого населення набуває особливої актуальності: за статистичними даними до 34,9 % школярів мають відхилення у формуванні постави. У зв'язку з цим зростає значення комплексного застосування засобів фізичної терапії для профілактики та реабілітації таких розладів, що має важливе значення для запобігання розвитку патологій хребта, здатних у подальшому негативно впливати на соматичне здоров'я та гармонійний фізичний розвиток дітей [4].

Метою нашого дослідження було проаналізувати сучасні підходи до фізичної терапії дітей із порушеннями постави.

Серед сучасних наукових робіт значний внесок у розробку методичних основ профілактики та корекції постави школярів у навчальному середовищі здійснили фахівці ДУ «Інститут гігієни та медичної екології імені О. М. Марзєєва НАМН України». Науковці зазначають, що порушення постави у сучасних школярів часто формуються внаслідок морфо-функціональної недостатності опорно-рухового апарату, зумовленої гіподинамією, нераціональним харчуванням, дефіцитом мінералів, низькою руховою активністю під час навчання та у вільний час. До ключових факторів ризику також належать невідповідність меблів антропометричним показникам дітей, тривале перебування у вимушеній позі під час уроків і низький рівень загальної фізичної підготовленості [2].

В одному із сучасних досліджень вказується, що основним засобом консервативного лікування є дозовані вправи, які використовуються на всіх етапах медичної допомоги – у стаціонарі, поліклініці, санаторії чи закладах освіти [3].

Застосування дозованих фізичних вправ у поєднанні з преформованими чинниками, масажем і кінезотерапією сприяє формуванню правильного м'язового корсета, корекції постави, покращенню дихальної функції, підвищенню загального тону та фізичної витривалості [3].

Інше дослідження було направлено на наукове обґрунтування, розробку та апробацію технології контролю стану біогеометричного профілю постави дітей п'яти-шести років у процесі фізичної реабілітації в умовах закладів дошкільної освіти. На основі даного дослідження, розроблена авторська технологія, що включала інформаційно-методичний, діагностичний, аналітико-прогностичний і корекційно-профілактичний блоки, що забезпечували системність, об'єктивність і ефективність моніторингу. Її впровадження дозволило провести ранжування дітей за рівнем стану біогеометричного профілю постави, визначити групи ризику й оптимізувати індивідуальні програми фізичної реабілітації. Отримані результати підтвердили ефективність запропонованої технології для профілактики та корекції порушень постави, що є важливим чинником гармонійного фізичного розвитку дітей дошкільного віку [1].

Л.М. Таратухіна розробила клініко-фізіологічне обґрунтування комплексної фізичної терапії при порушеннях постави в дітей і підлітків. Авторкою доведено, що ефективна реабілітація можлива лише за умов поєднання терапевтичних вправ, масажу, преформованих чинників, гідрокінезотерапії та пелоїдотерапії, які нормалізують тонус м'язів, формують правильний стереотип рухів і покращують трофіку тканин. Систематичне застосування фізичних вправ коригує деформації хребта, відновлює функцію опорно-рухового апарату, підвищує працездатність і запобігає прогресуванню сколіотичних змін. Дослідження підкреслює важливість раннього виявлення патологій постави та комплексного підходу до фізичної реабілітації дітей шкільного віку [5].

Нестерова С. та Скірка І.-Е. провели аналіз методів фізичної терапії в реабілітації дітей шкільного віку з порушеннями постави. За результатами проведеного дослідження доведено, що оптимальний терапевтичний ефект забезпечується поєднанням терапевтичних вправ, масажу, гідрокінезотерапії, преформованих чинників і корекції положення тіла. Симетричні та асиметричні вправи сприяють

відновленню тонусу м'язів тулуба, тоді як лікувальний масаж покращує кровообіг і метаболізм у тканинах. Використання гідрокінезотерапії та пелоїдотерапії підсилює загальний оздоровчий ефект і нормалізує функціональний стан організму. Таким чином, дослідження підтверджує доцільність інтегрованого підходу у фізичній терапії дітей з постуральними порушеннями як ефективного засобу профілактики хребтної патології та формування стійкої правильної постави [4].

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про недостатню кількість праць, присвячених практичній розробці та впровадженню оздоровчо-корекційних і реабілітаційних програм у навчальних закладах та спортивних секціях, а також вивченню ефективності діяльності педагогічних працівників щодо індивідуалізації підходів до учнів із порушеннями постави. Подальшого дослідження потребують організаційно-методичні аспекти профілактики та реабілітації таких порушень у межах освітнього середовища як шкільної, так і позашкільної освіти.

Список використаних джерел:

1. Коломієць Т.В. Зміни постави дітей дошкільного віку в процесі фізичної реабілітації. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 129-134. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.129-134>
2. Коцур Н.І., Товкун Л.П., Гомонай І.В. Оцінка ефективності фізичної реабілітації при порушеннях постави в учнів підліткового віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. №1(173). С. 77-82. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).16)
3. Люта Л.В., Носова О.М., Пересипкіна Т.В. Лікувальна фізична реабілітація при порушеннях постави та сколіозу у дітей та підлітків. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2019. №1. С. 96-98. URL: <http://journal.iozdp.org.ua/index.php/ua/article/view/28/33> (дата звернення: 28.10.2025)
4. Нестерова С., Скірка І.-Е. Комплексне використання засобів фізичної терапії в реабілітації дітей шкільного віку з порушеннями постави. *Physical culture sports and health of the nation*. 2024. С. 380-388. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-380-388](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-380-388)
5. Таратухіна Л.М. Комплексна фізична терапія при порушеннях постави. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2019. №1. 53-61. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2019-4\(1\).07](https://doi.org/10.15391/prrht.2019-4(1).07)
6. Biesieda V. Correction system effectiveness of the children physical development of early and younger preschool age with psychomotor disorders (on the example of posture). *Health, Sport, Rehabilitation*. 2022. №8(4). P. 58-69. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.05>

7. Futornyi S., Nosova N., Kolomiets T. Modern technologies used in the process of physical education and rehabilitation for violations of posture and flat feet in children of older preschool age. *SLOBOZANS'KIJ NAUKOVO-SPORTIVNIJ VISNIK*. 2017. №5(61). P. 28-32. URL: https://journals.urau.ua/sport_herald/article/view/116218 (дата звернення: 28.10.2025)

8. Tkach O.F. Konoplitskyi V.S. Korobko Yu.Ye. Postural disorders in children. Modern views on classification, diagnosis, treatment and rehabilitation. *Paediatric surgery (Ukraine)*. 2024. №4(85). P. 111-122. DOI: [https://doi.org/10.15574/PS.2024.4\(85\).111122](https://doi.org/10.15574/PS.2024.4(85).111122)