

УДК 616.12-007-036.8:615.825

Удодік С.Р.<sup>1</sup>, Нестерчук Н.Є.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студент, НУВГП

<sup>2</sup> проф., док.наук з фіз.вих. і спорту, НУВГП

### **ВПЛИВ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ВРОДЖЕНИХ ВАДАХ СЕРЦЯ У ДОРΟΣЛИХ НА ДИСПАНСЕРНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Серцево-судинна система відіграє важливу роль в життєдіяльності організму, постачає всім тканинам і органам поживні речовини, виносить продукти обміну. Тому при її захворюваннях порушується функціональна діяльність усього організму, знижується працездатність, настає передчасна старість [1].

За даними відділу неінфекційних захворювань ЦГЗ України, щорічно від серцево-судинних захворювань помирає приблизно 400 тис. осіб, що становить 60% смертей. Серцево-судинні захворювання є основною причиною смерті. За цим показником наша країна залишається однією з провідних країн світу.

На сьогоднішній день неможливо заперечити ефективність реабілітаційних програм при серцево-судинних захворюваннях. Дослідження показали, що, комплексний та індивідуальний підхід - наріжний камінь реабілітації, знижує смертність від серцево-судинних захворювань. Важливою частиною реабілітації є терапевтичні вправи, які тренують серцевий м'яз і серцево-судинну мускулатуру.

**Мета дослідження:** проаналізувати вплив терапевтичних вправ при вроджених вадах серця на диспансерному етапі реабілітації.

**Методи та організація дослідження:** у дослідження брали участь 5 пацієнтів з такими діагнозами МКХ-10: додаткова атипова хорда лівого шлуночка (3 особи), дефект міжпередсердної перегородки (2 особи).

У осіб, які брали участь у дослідженні були оперовані вроджені вади серця (це аномалії структури серця, які виникають ще під час

розвитку плода у материнській утробі. Вони можуть впливати на стінки серця, серцеві клапани або кровоносні судини, що призводить до порушення нормального кровообігу через серце і тіло).

У ході дослідження розроблено комплекс терапевтичних вправ при вроджених вадах серця у дорослих на диспансерному етапі реабілітації (таблиця 1). Всі вправи, представлені в комплексі виконуються з діафрагмальним диханням.

Таблиця 1. Комплекс терапевтичних вправ

| № з/п | Вихідне положення              | Зміст вправи                                                                           | Дозування, темп                                                                           | Методичні вказівки                                   |
|-------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1     | Сидячи на стільці              | Вдих виконуємо через ніс, видих через рот<br>Вдих виконуємо через рот, видих через ніс | Вправу повторюємо 5 разів, темп повільний                                                 | Дихання спокійне, рівномірне                         |
| 2     | Сидячи на стільці перед столом | Здуваємо пір'їнку, яка лежить на столі                                                 | Вправу повторюємо 7 разів, слід здувати пір'їнку на довжину 30 см<br>Темп-повільний       | Вдих виконуємо через ніс, видих через рот            |
| 3     | Сидячи на стільці перед столом | Здуваємо повітряну кулю, яка лежить на столі                                           | Вправу повторюємо 7 разів, слід здувати повітряну кулю на довжину 30 см<br>Темп-повільний | Вдих виконуємо через ніс, видих через рот            |
| 4     | Сидячі на стільці              | Підняття руки вгору та опускання донизу                                                | Вправу повторюємо 5 разів<br>Темп-повільний                                               | Під час піднімання вгору рук - вдих, опускаємо-видих |
| 5     | Сидячи на стільці              | Розводимо руки в сторони, приводимо до грудної клітини руки                            | Вправу повторюємо 7 разів<br>Темп-повільний                                               | Розводимо руки - вдих, зводимо-видих                 |
| 6     | Сидячи на стільці              | Почергове піднімання гантель вагою 0.5 кг                                              | Вправу повторюємо 8 разів<br>Темп-повільний                                               | Піднімаємо руки - вдих, опускаємо-видих              |
| 7     | Сидячи на стільці              | Повороти голови вліво, вправо із затримкою в 3 секунди на кожній стороні               | Вправу повторюємо 5 разів<br>Темп-повільний                                               | Дихання спокійне, рівномірне                         |
| 8     | Сидячи на стільці              | Нахили головою вперед і назад із затримкою 3 секунди на кожну сторону                  | Вправу повторюємо 5 разів<br>Темп-повільний                                               | Дихання спокійне, рівномірне                         |

|    |                   |                                                                                                               |                                              |                                        |
|----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 9  | Сидячи на стільці | Виконуємо кругові оберти рук в плечовому суглобі вперед і назад                                               | Вправу повторюємо 8 разів<br>Темп-повільний  | Дихання спокійне, рівномірне           |
| 10 | Сидячи на стільці | Кругові оберти рук у ліктьовому суглобі                                                                       | Вправу повторюємо 8 разів<br>Темп-повільний  | Дихання спокійне, рівномірне           |
| 11 | Сидячи на стільці | Руки витягнуті перед собою, виконуємо вправу ножиці                                                           | Вправу повторюємо 10 разів<br>Темп-повільний | Дихання спокійне, рівномірне           |
| 12 | Сидячи на стільці | Руки розведені в сторони, згинаємо в ліктьовому суглобі та торкаємося плеча                                   | Вправу повторюємо 10 разів<br>Темп-повільний | Дихання спокійне, рівномірне           |
| 13 | Стоячи            | Гімнастична палиця у витягнутих руках перед собою, широкий хват, приведення і відведення рук до грудей        | Вправу повторюємо 10 разів<br>Темп-повільний | Розводимо руки - вдих, приводимо-видих |
| 14 | Стоячи            | Гімнастична палиця у витягнутих руках над головою, широкий хват, приведення і відведення палиці до підборіддя | Вправу повторюємо 10 разів<br>Темп-повільний | Розводимо руки - вдих, приводимо-видих |
| 15 | Стоячи            | Гімнастична палиця у витягнутих руках перед собою, нахили тулуба вперед                                       | Вправу повторюємо 7 разів<br>Темп-повільний  | Дихання спокійне, рівномірне           |
| 16 | Стоячи            | Гімнастична палиця у витягнутих руках перед собою, повороти вправо, вліво                                     | Вправу повторюємо 8 разів<br>Темп-повільний  | Дихання спокійне, рівномірне           |
| 17 | Стоячи            | Гімнастична палиця у витягнутих руках перед собою, почергові випадки ногами вперед                            | Вправу повторюємо 8 разів<br>Темп-повільний  | Дихання спокійне, рівномірне           |
| 18 | Стоячи            | Напівприсідання, коліна не виходять за носки взуття                                                           | Вправу повторюємо 5 разів<br>Темп-повільний  | Присяд-вдих, підйом-видих,             |
| 19 | Лежачи на спині   | Руки вздовж тулуба, почергове піднімання рук вгору                                                            | Вправу повторюємо 10 разів<br>Темп-повільний | Дихання спокійне, рівномірне           |

Основна лікувальна дія терапевтичних вправ при вадах серця полягає в удосконаленні компенсації, що досягається поступовим збільшенням фізичного навантаження на заняттях, що зміцнює і поліпшує функцію міокарда.

*Завдання терапевтичних вправ при вадах серця:*

- компенсація недостатності кровообігу;
- підвищення адаптаційних можливостей серця і апарату кровообігу;
- підвищення неспецифічної опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища;
- розширення функціональних резервів організму.

Фізичні вправи активізують і поза серцеві фактори кровообігу, для цього широко використовуються дихальні вправи і вправи для дрібних м'язових груп, що поліпшують периферичний кровообіг.

Мета даного комплексу: полегшення перебігу захворювання, попередження виникнення ускладнень.

*Завдання:*

- *Короткотривалі:* підвищення емоційного стану пацієнта, попередження ускладнень.
- *Довготривалі:* збільшення амплітуди рухів, посилення крово- і лімфообігу, а також тканинного обміну, поліпшення функцій нервово-м'язового апарату.

Протипоказом до виконання даного комплексу вправ є різкий біль в ділянці серця, запаморочення, гіпер-або гіпотензія.

Використовуються початкові положення, що полегшують рухомість діафрагми, грудної клітки. Необхідно досягати правильного положення плечей, голови, зменшення напруги м'язів шиї і плечового поясу і, особливо, допоміжних дихальних м'язів (грудинноключично-соскоподібних, драбинчастих) [2].

Заняття проводяться в індивідуальній та груповій формі. При груповій формі проведення важливими аспектами є однакове захворювання хворих, приблизно однаковий рівень тренуваності та вік. Основною перевагою групової форми проведення заняття є підвищення емоційного стану пацієнтів, відпрацювання синхронності та в деяких випадках робота в команді.

Пацієнти виконували даний комплекс вправ протягом 10 днів. За цей термін у них були помітні зміни. Зокрема, у 3 пацієнтів (60%) – 2 пацієнтів з додатковою атиповою хордою лівого шлуночка; 1 пацієнт з дефектом міжпередсердної перегородки, виявлена значна позитивна динаміка, покращення загального стану; у 2-ох (40%) – 1 пацієнт з додатковою атиповою хордою лівого шлуночка; 1 пацієнт з дефектом

міжпередсердної перегородки, змін у функціональному стані не виявлено.

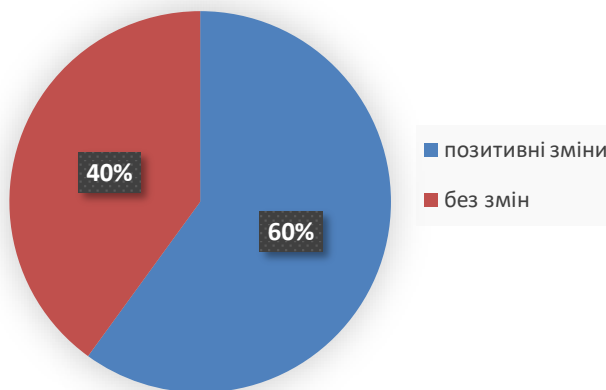


Рис. 1. Зміни у стані пацієнтів після виконання комплексу терапевтичних вправ.

Отже, ефективність даного комплексу терапевтичних вправ у відсотковому розрахунку складає - 60%.

**Список використаних джерел:**

1. Фізична терапія в кардіології : навчальний посібник /Григус. І.М., Брега Л.Б., 2018, 28,31,32 с.
2. Збірник лекцій з курсу «Фізична реабілітація та основи масажу» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», укладач Прокопенко Ю.С.; Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка. Кременчук, 2018, 8 с.