

УДК 615.8: 616.711.6

Семеренко Ю.А.¹, Столбінська О.В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²викл., НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ СПІРАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМ УРАЖЕННЯМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Дегенеративно-дистрофічні ураження хребта є одними з найпоширеніших патологій опорно-рухового апарату. Процес руйнування та дегенерації хрящових та кісткових структур хребта призводить до порушення його функцій, болю, обмеження рухливості і, як наслідок, — негативно впливає на якість життя пацієнта[2].

Особливої актуальності проблема уражень хребта набуває серед осіб середнього та похилого віку, хоча за останні декілька років до групи ризику також доєдналися молодь та підлітки. Згідно зі статистикою, приблизно 60-80% дорослого населення хоча б раз стикалися з болем у спині, а дегенеративні зміни є основною причиною цього стану у понад 40% випадків[3].

Виходячи із зазначених вище статистичних даних, актуальними є дослідження, розробка та впровадження нових методів реабілітації у цьому напрямку.

Протягом вересня-жовтня 2024 року на базі реабілітаційного відділення амбулаторно-поліклінічного підрозділу КНП «Міська лікарня №8» ЗМР була проведена оцінка ефективності використання спіральної гімнастики як частини комплексної реабілітації пацієнтів з дегенеративно-дистрофічними ураженнями поперекового відділу хребта.

Для оцінки ефективності та наочності результатів було використано такі методи як: опитування пацієнтів з використанням візуально-аналогової шкали (ВАШ) для оцінки інтенсивності больового синдрому та проба Шобера для оцінки рухливості у поперековому відділі хребта.

Всього нами була надана допомога 30 пацієнтам (з яких було 19 чоловіків та 11 жінок) віком від 30 до 48 років. Пацієнти були розподілені на дві групи (основну та контрольну), в кожній з яких було по 15 осіб.

Для основної групи було використано комплекс спіральної гімнастики, що проводився перед виконанням стандартного комплексу реабілітаційних заходів згідно зі стандартами надання допомоги.

Для контрольної групи під час реабілітації було використано лише

стандартний комплекс заходів з реабілітації згідно зі стандартами надання допомоги.

Спіральна гімнастика — це комплекс профілактичних і лікувальних вправ, запропонований професором Пак Чже Ву. Його особливістю є застосування твіст-рухів, що базуються на принципі Трипочатку, та які дозволяють ефективно підтримувати здоров'я та збільшити рівень рухової активності у будь-якому віці[1].

Для пацієнтів основної групи починаючи з 7 дня реабілітації проводився стандартний комплекс лінійної Твіст-гімнастики у положенні стоячи. Станом на сьомий день реабілітації при обстеженні пацієнтів інтенсивність больового синдрому у поперековому відділі хребта за шкалою ВАШ складала:

— в основній групі: 4 бали у 2 осіб (13,3%), 5 балів у 3 осіб (20%), 6 балів у 7 осіб (46,6%), 7 балів у 3 осіб (20%);

— в контрольній групі: 4 бали у 5 осіб (33,3%), 5 балів у 4 осіб (26,6%), 6 балів у 4 осіб (26,6%), 7 балів у 2 осіб (13,3%).

На 24-й день реабілітації при проведенні тестування було отримано наступні дані:

1. Вираженість больового синдрому в поперековому відділі хребта за шкалою ВАШ зменшилась в обох групах та складала:

— в основній групі: 2 бали у 6 осіб (40%), 3 балів у 4 осіб (26,6%), 4 бали у 2 осіб (13,3%), 5 балів у 2 осіб (13,3%), 6 балів у 1 особи (6,6%);

— в контрольній групі: 2 бали у 3 осіб (20%), 3 бали у 3 осіб (20%), 4 бали у 5 осіб (33,3%), 5 балів у 2 осіб (13,3%), 6 балів у 2 осіб (13,3%).

2. За результатами проби Шобера спостерігалось збільшення рухливості у поперековому відділі хребта в обох групах:

— в основній групі: на 2 см у 2 осіб (13,3%), на 3 см у 7 осіб (46,6%), на 4 см у 5 осіб (33,3%), на 5 см у однієї 1 особи (6,6%);

— в контрольній групі: на 1 см у 2 осіб (13,3%), на 2 см у 6 осіб (40%), на 3 см у 6 осіб (40%), на 4 см у 1 особи (6,6%).

Незважаючи на наявність позитивної динаміки внаслідок проведених реабілітаційних заходів в обох групах, застосування спіральної гімнастики у комплексі зі стандартними заходами реабілітації є більш ефективним, адже в основній групі пацієнтів спостерігалось більш виражене зменшення інтенсивності больового синдрому (на 64,31%) та збільшення рухливості у поперековому відділі хребта (на 38,8%).

Висновки. Спіральна гімнастика може бути рекомендована до застосування під час амбулаторної реабілітації у пацієнтів з дегенеративно-дистрофічними ураженнями хребта у комплексі зі стандартними заходами, а також потім для використання вдома з метою

профілактики у вигляді ранкової гімнастики.

Список використаних джерел

1. Теоретичні аспекти впровадження сучасних методик відновлення організму як цілісної системи: колективна монографія / за ред. Олени БУРКИ. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. 161 с. URL: <https://eir.zp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/64611905-e978-4061-8c12-a0680add62cb/content> (дата звернення: 30.10.2024)

2. Травматологія та ортопедія : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. / ред.: Г. Г. Голка, О. А. Бур'янов, В. Г. Климовицький. Вінниця : Нова книга, 2013. 400 с. URL: <https://gensurgery.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/Golka-pidruchnyk.pdf> (дата звернення: 30.10.2024)

3. Prevalence of spine degeneration diagnosis by type, age, gender, and obesity using Medicare data / C. S. Parenteau et al. *Scientific Reports*. 2021. Vol. 11, no. 1. DOI: 10.1038/s41598-021-84724-6 (date of access: 30.10.2024)