

УДК 613.71, 159.944

Яницька К.Ю.¹, Бурка О.М.²

¹ студ.гр. УФКС-213м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ВІКУ НА СТАН ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ТА МЕТОДИ ЙОГО ПІДТРИМКИ

У сучасному світі суспільство почало більше уваги приділяти проблематиці здоров'я людини, особливо це стосується опорно-рухового апарату. Вплив віку на стан та функціональність опорно-рухової системи відіграє важливу роль, оскільки з віком зміни в наших кістках, суглобах та тканинах можуть мати вплив на працездатність усього організму людини.

Вже починаючи з 30 років, відбувається зниження показників працездатності, оскільки в 60-69 років вона становить 55-60% від рівня 20-29-літніх. Пік сил, за спостереженнями, приходиться на вік 23-25

років у жінок та 26-30 років у чоловіків. На протиставлення різке зниження відбувається після 50 років [2].

Захворювання та травматизм опорно-рухового апарату достатньо поширені, особливо серед осіб після 50 років, через крихкість кісток та тотальні зміни організму. На цьому тлі Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосили, що перша декада XXI сторіччя є декадою лікування кісток та суглобів [1].

Можна зазначити, що проблематика досліджень впливу віку на стан опорно-рухового апарату має важливе значення для розробки ефективних методів підтримки здоров'я на різних етапах життя людини.

Засновуючись на існуючих дослідженнях можна виділити найбільш відомі та поширені зміни організму:

- зниження м'язової маси та сили. Симптоми: постійна втома, поступова втрата функціональної здатності та зменшення рухливості;
- зниження щільності кісткової тканини. Симптоми: крихкість кісток, потоншення хребців, викривлення та скорочення хребтового стовбура, втрата міцності у кінцівках;
- втрата гнучкості. Симптоми: зниженням кількості синовіальної рідини в суглобах, деформація, контрактури, біль;
- порушення постави та координації. Симптоми: патологічні, патологічна хода, втома;
- порушення дихальної системи. Симптоми: зменшення життєвої ємності легень, підвищення частоти дихання, споживання кисню, порушення екскурсії грудної клітки, зниження працездатності;
- порушення системи кровообігу. Симптоми: зменшення кровопостачання до м'язів, органів та тканин, втома, зниження функціональності та фізичного стану.

Усі ці зміни будуть помітні не лише при обстеженні у лікаря, вони будуть напряму впливати на спосіб життя людей. Тому правильне харчування та здоровий спосіб життя можуть стати ефективним підтримуючим фактором.

Методи підтримки здоров'я у вікових групах можуть варіюватися, в залежності від різних факторів: фізичних та соціально-психологічних. Так, для дітей та підлітків, важливими аспектами є залучення до фізичної активності, наприклад дітей молодшого віку будуть цікавити спортивні та активні ігри, що сприятимуть розвитку м'язів, кісток та координації рухів. Підлітки можуть концентрувати свою увагу на тренуваннях у спортивних гуртках (або секціях) для підтримання сили та гнучкості [3].

Для різних вікових груп не зайвим буде профілактика травматизму (по суті це заняття з розминками та стретчингом перед фізичною активністю) та медичні огляди. При заняттях деякими видами спорту

(наприклад, вело-, мотоспорт) або при участі у змаганнях не слід забувати про захисне спортивне обладнання.

У висновку зазначимо, що вік має значний вплив на опорно-руховий апарат людини. Для кожного вікового періоду існують свої специфічні захворювання, проблеми та потреби пов'язані із скелетно-м'язовою структурою. Завжди, діти та підлітки, будуть потребувати більше уваги саме розвитку кісток та м'язів, дорослим слід зосереджуватися на розвитку гнучкості та збереженні міцності структурних елементів, а літнім людям важливо підтримувати стан опорно-рухового апарату та дотримуватись профілактики побутового травматизму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бумейстер В. І., Логоша А. І. Корекція морфологічних змін регенерату довгих кісток тварин за умов зневоднення організму. *Вісник проблем біології і медицини*. 2013. Вип. 2 (100). С. 245-248.

2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Ужгород: Ужгородській національний університет. 5 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24473>

3. Даниленко Н.В., Батир Р.Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Грааль науки*. 2021. (4), С. 502-510. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.093>