

УДК 615.825.1

Карманова К.Ю.¹, Бурка О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-217 НУ «Запорізька політехніка»

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

ГІДРОКИНЕЗОТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Гідрокінезотерапія – це метод, заснований на виконанні лікувальних фізичних вправ у воді. Завдяки різнобічним терапевтичним діям грає провідну роль в фізичній терапії хворих з різними нозологіями [3].

Фізичні вправи у воді мають вплив, абсолютно відмінний від впливу на «суші». Це пов'язано з унікальними властивостями води, що діють на організм людини. Означений вплив спрямований на функціональний стан органів та систем, а також на рухи самого тіла – полегшують виконання фізичних вправ і підсилюють їх лікувальний ефект [2].

Гідрокінезотерапія – вискоєфективний метод лікування, що сприяє поліпшенню функціональних результатів лікування хворих травматологічного та ортопедичного профілю, зменшенню тривалості періоду тимчасової непрацездатності та запобігає інвалідизації [3].

Особливості занять у воді:

1. Сила гравітації, що компресує хребет, у воді сильно зменшується, і тому вертикальне навантаження (осьове або ударне) значно знижується.

2. Для утримання рівноваги у воді організм використовує автономні (так звані «глибокі») м'язи, що майже не використовуються у звичайному житті, це сприяє зміцненню м'язового корсета.

3. Заняття у воді значно прискорюють збільшення або відновлення загальної рухливості та гнучкості суглобів при незначних м'язових зусиллях.

4. Вправи в басейні надають загальнозміцнюючий вплив на організм (збільшується життєвий об'єм легенів та насичення тканин киснем, поліпшується сон, нормалізується емоційний стан, підвищується рівень фізичної витривалості, а загартовування служить профілактикою простудних й інших захворювань) [4].

5. Гідростатичний тиск викликає відчуття здавленості тіла, що забезпечує м'язове розслаблення, відчуття легкості та свіжості після виходу з води; покращує циркуляцію крові та лімфодренаж; нирки працюють більш активно через відсутність перерозподілу кровотоку між органами і працюючими м'язами [2].

Застосування інвентарю (плавальні дошки, нудли, аквадиск) підвищує емоційне забарвлення вправ, робить їх більш цікавими та різноманітними [3].

Фізичні вправи у воді показані хворим із захворюваннями і травмами опорно-рухового апарату (особливо у післяімобілізаційний період), при порушеннях постави, контрактурах, атрофіях м'язів, артрозах (коксартрозах), артритях; захворюваннях серцево-судинної системи, в тому числі при судинних патологіях (варикозна хвороба, тромбоз, флебіт і ін.); органів дихання, а також при захворюваннях внутрішніх органів (холецистити, коліти, гастрити і ін.), порушеннях обміну речовин і ендокринної системи (подагра, ожиріння, цукровий діабет та ін.); пошкодженнях і захворюваннях нервової системи (остеохондроз хребта, паралічі та парези, неврози, ДЦП, вібраційна хвороба та ін.) тощо [1].

Протипоказаннями до гідрокінезотерапії є: інфекційні захворювання; висока температура; не загоєні травми і пошкодження органів опорно-рухового апарату; кровотечі; важкі захворювання внутрішніх органів [5].

Гідрокінезотерапія для дітей – безумовний помічник у формуванні моторних функцій дитини з ДЦП, наслідками родових травм, парезів різного походження. Оскільки виконання навіть простих рухів для таких дітей пов'язане з величезними зусиллями, а часом зовсім неможливі на твердій поверхні через глибокі порушення функцій, у воді вони стають більш доступними. Момент пізнання, вивчення власного тіла благотворно позначається на розвитку функціональної моторики, структур головного мозку; сенсорно-моторної корекції; вирівнюється емоційний стан (як у

гіперактивних так і в дуже пасивних дітей). У результаті таких занять зміцнюється нервова система, сон, поліпшується апетит, удосконалюються рухи, окрім цього, регулярні вправи у воді сприяють загартуванню та формуванню правильної постави в дітей [5].

Таким чином, гідрокінезотерапія природний, нетравматичний, ефективний метод відновлення нормального стану організму. Вона різнобічно оздоровлює організм будь якого віку, знижує больові відчуття і виконує профілактичну функцію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
2. Н.В. Чупырко, Г.М. Загородный, О.В.Петрова, Т.А. Пристром \ Учебно-методическое пособие Гідрокінезотерапія–Мн.: БелМАПО, 2010. – 36 с.
3. Гидрокинезотерапия. URL: www.myuniversity.ru/Медицина/Гидрокинезотерапия/44044_1261722_страница1.html
4. <https://reanunmed.ru/prays-uslugi/164511/>
5. <https://www.aquila-kursk.ru/gidrokinenezoterapija/>