

УДК 615.825:616.721

Ветренко В.А.¹, Єрмолаєва А.В.²

¹ студ. гр. УФКСз-211м НУ "Запорізька політехніка"

² канд. наук з фіз. вих., доц. НУ "Запорізька політехніка"

РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПРОГРАМА ПО ВІДНОВЛЕННЮ СПИНИ ТА ШИЇ ЗА ТЕХНІКОЮ DALEKS

Однією з важливіших проблем в Україні є стан здоров'я та фізичний потенціал дорослих. Проблема порушень опорно рухового апарату (ОРА) на даний момент все більше привертає увагу науки і практики. Існуючі методи ЛФК, кінезіотейпування та медикаментозного лікування не завжди вирішують питання відновлення спини та шиї пацієнтів [1, 2, 3].

Реабілітаційна програма по відновленню спини та шиї у воді за технікою Daleks пропонує свіжий підхід до вирішення цієї проблеми.

Заняття повинно проходити у басейні з теплою водою при температурі 33-35⁰С. Пацієнт виконує у воді самостійно та за допомогою тренера послідовний комплекс вправ, направлений на розслаблення м'язів, зняття больового синдрому. Ці вправи складаються з різноманітних рухів кінцівками у воді, ротацій тулуба, дихальними вправами, постізометричним розслабленням та м'якими тракційними техніками, які виконуються при закріпленні кінцівок у спеціальні манжети на бортику басейну.

Закінчується заняття вільним рухом розслабленого тіла пацієнта у проізовольних напрямках.

Отже, реабілітаційна програма Daleks є новаторською, тому що запропонується новий підхід во відновленню спини та шиї через м'які техніки у воді, рухи тіла, які створюють всі умови для фізичного та психоемоційного оздоровлення людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н.. Водные виды спорта. М.: Академия. 2003. 320 с.
2. Лимаренко А.А., Лимаренко О.В. Ефективність застосування програми початкового навчання плаванню в різновікової групи. Здоров'я для всіх. 2014
3. Єрмолаєва А.В., Порада О.В. Конспект лекцій «Основи фізичної реабілітації» (частина третя) для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання. ЗНТУ. 2018. 46 с.