

7. Vogt S., Skjæret-Maroni N., Neuhaus D., Baumeister J. Virtual reality interventions for balance prevention and rehabilitation after musculoskeletal lower limb impairments in young up to middle-aged adults: A comprehensive review on used technology, balance outcome measures and observed effects. *International journal of medical informatics*. 2019. № 126. С. 46–58.

Мельник К. С. – магістрантка 1 курсу
медичного факультету
Волинського національного університету
імені Лесі Українки;

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Грейда Н. Б.

Терапевтичні вправи у комплексній реабілітації хворих та осіб з інвалідністю

Постановка проблеми. Реабілітаційний напрямок за останні роки зазнав змін у підходах до включення осіб з інвалідністю та хворих у процес відновлення. Ранні медичні моделі розглядали пацієнта в пасивній формі. Пацієнтам надавалося мало інформації та не пояснювалося для чого виконується задане завдання. У зв'язку з цим було відсутнє розуміння необхідності рухової активності.

На сьогоднішній день, завдання фізичного терапевта полягає у тому, щоб навчити пацієнта розуміти проблему, пов'язану з його хворобою, травмою чи інвалідністю та мотивувати його. Терапевт та пацієнт повинні вміти спілкуватися, налагоджувати взаємний контакт та чути один одного. Це допомагає визначитися хворому з якою метою виконуються певні завдання, та як правильно їх виконувати. Сучасний підхід в реабілітаційному напрямку передбачає більшу відповідальність, яка лягає на плечі пацієнта, оскільки він повинен свідомо підходити до процесу реабілітації та бути відповідальним за себе [1, 7].

Мета дослідження полягає в тому, щоб визначити місце терапевтичних вправ у процесі реабілітації хворих та осіб з інвалідністю.

Результати дослідження. Терапевтичні вправи часто вважаються ключовим елементом реабілітаційної програми.

Терапевтичні вправи – це систематичне та планове виконання положень та рухів тіла пацієнтом зі спеціальною метою: виправити чи запобігти ушкодженням; удосконалити чи відновити рухові функції; запобігти або зменшити виникнення факторів ризику для здоров'я; оптимізувати загальний стан здоров'я, фізичну форму чи почуття благополуччя. Фізичні терапевти індивідуально підбирають та застосовують терапевтичні вправи у програмі фізичної терапії згідно результатів реабілітаційного обстеження пацієнта, його діагнозу та прогнозу [5].

Процедури терапевтичних вправ втілюють у собі велику різноманітність діяльності, дій і технік. Техніки вибрані для індивідуальної програми терапевтичних вправ базуються на визначенні терапевтом основної причини або причини порушень у пацієнта, функціонального обмеження або інвалідності.

Терапевтичні вправи змушують пацієнта бути активним учасником, а не пасивним у процесі реабілітації, роблять його незалежним і найкраще сприяють відновленню втрачених функцій [4, 6].

Стосовно кожного конкретного захворювання необхідно підбирати спеціальні терапевтичні вправи так, щоб вони мали різносторонній вплив на організм пацієнта та відповідали періоду реабілітації. До прикладу, у довготривалому періоді при захворюванні системи дихання, включають дихальні вправи, вправи з гімнастичними палицями, обручами, м'ячами, фізичні вправи на тренажерах, гімнастичні вправи на розслаблення, дозовану ходьбу та спортивно-прикладні вправи із використанням ігрових методик, загальний і дренажний масаж та фізіотерапію, які забезпечують відновлення функціональних показників кардіореспіраторної системи, нормалізують лейкоцитарну формулу крові й збільшують рівень її оксигінації [2].

Загальними принципами програми фізичної терапії повинні бути: регулярність, систематичність і безперервність застосування терапевтичних вправ; строга індивідуалізація вправ; застосування їх відповідно до стадії захворювання; суворо дозоване зростаюче фізичне навантаження у тренувальному режимі [3].

Висновки. Терапевтичні вправи у процесі реабілітації займають провідну роль. Їх виконують з метою покращення чи відновлення функцій або для запобігання дисфункцій організму, органів чи систем. Пацієнти бажають приймати активну участь у реабілітації, коли у них чітко описаний план терапії, такий підхід дозволяє фізичному терапевту використовувати плановий та системний підхід до лікування.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я., Якобсон О. О., Грейда Н. Б., Майструк М. І. Вплив фізичної терапії на якість життя пацієнтів з коморбідними станами. *Art of Medicine*. Івано-Франківськ, 2021. 2(18). С. 7–14. <https://art-of-medicine.ifnmu.edu.ua/index.php/aom/issue/current>
2. Грейда Н., Андрійчук О., Лавринюк В. Фізична терапія дітей при гострій пневмонії. *Вісник Прикарпатського університету*. Випуск 31. 2019. С. 36–40.
3. Грейда Н. Фізична терапія та ерготерапія осіб з інвалідністю. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу* : матеріали доп. учасн. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., м.Луцьк, 25 трав. 2023 р. Луцьк : ЛІРоЛ, 2023. С. 300–303.
4. Andriychuk O., Hreida N., Ulianutska N., Zadvorniy B., Andriychuk B. Dynamics of indicators of active and passive flexibility during the annual cycle of stretching classes. *Journal of physical education and sport (JPES)*. 2021. Vol 21 (Suppl. Issue 2). Art 141. pp 1118–1123.
5. Brody L., Hall C. Therapeutic exercise: moving toward function. Vol 3. Philadelphia. 2011. 926 p.
6. Kisner C., Colby Lyn. Al. Therapeutic exercise: foundations and techniques. 5th ed. 2007. 928 p.
7. Wyss James F., Patel Amrish D., Therapeutic programs for musculoskeletal disorders. Demos Medical Publishing, 2013. 407 p.