

Секція 2

Фізична активність як чинник довголіття людини

ВПЛИВ ГІДРОТЕРАПІЇ ТА ГІДРОКІНЕЗИТЕРАПІЇ НА ОСІБ ІЗ ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Ольга Андрійчук

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувачка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, andriiolla@ukr.net

Вступ. Гідротерапія або водолікування передбачає терапевтичне використання води для лікування різних захворювань, різноманітні способи зовнішнього застосування вод із лікувальною та профілактичною метою, загальними властивостями яких є температурний, механічний та хімічний впливи. Водолікувальні процедури включають зовнішнє використання прісної води (водопровідної, річкової, озерної, дощової, морської) у вигляді ванн, душів, обливань, обтирань, укутувань. Як варіант – гідротермальна терапія, основні процедури якої: гарячі ванни, розпарювання в сауні, контрастний душ, обгортання.

У комплексі з гідротерапією пацієнтам можна рекомендувати для лікування та профілактики захворювань лікарські трави й ароматерапію. Ароматерапія може покращити самопочуття при хронічних захворюваннях, які не піддаються традиційним методам лікування, коли пацієнти перебувають у стані стресу, депресії, гніву. При простуді, розладах шлунку та інших захворюваннях ароматерапевтичні засоби лікування діють доволі ефективно. Через шкірні покриви відбувається позитивний вплив на здатність до терморегуляції організму та обмін речовин, серцево-судинну, нервову, ендокринну системи, дихальну функцію та процеси імунітету [6].

Гідрокінезитерапія – це лікування рухом у воді. Застосовується у формі: терапевтичних вправ, витягнення у воді, корекції положенням, підводного масажу, плавання, купання та ігор у воді. Рух у водному середовищі має позитивний вплив на організм: збільшує насичення крові киснем, що є важливим показником стану дихальної функції, поліпшення функції кровоносної системи та загального фізичного стану, підвищення імунітету [2, 5].

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду фахівців та практикуючих лікарів.

Результати дослідження. Серед видів водолікувальних процедур виділяють загальні холодні та прохолодні процедури (до 30 °С), які сприяють підвищенню тонусу серцево-судинної системи, покращують умови венозного кровообігу та лімфообігу, покращують обмін речовин; підвищують тонус м'язів та артеріальний тиск. Тонізуючий вплив холодних та прохолодних процедур на нервову систему виражається у відчутті бадьорості, свіжості, загального підйому сил та підвищення працездатності.

Гарячі водолікувальні процедури (понад 39 °С) тільки на початковій фазі (упродовж перших хвилин) викликають спазм судин, підвищують тонус серцево-судинної системи, скелетних м'язів, обмін речовин. Дуже швидко ця фаза змінюється розслабленістю тонусу серцево-судинної системи, скелетних м'язів, пригніченням нервової системи. Через деякий час може настати небезпечна перетворення цих систем. Помірно теплі процедури (36–38 °С) є короткочасними процедурами (5–8–10 хв), які підвищують тонус серцево-судинної системи, посилюють обмін речовин, діють заспокійливо на центральну нервову систему, покращують сон. Ванни та душі індиферентних температур (33–36 °С) мають виражену заспокійливу дію, сприяють зниженню артеріального тиску, покращенню сну [7].

Гідрокінезитерапія сприяє зменшенню рефлекторної збудливості і статичного напруження м'язів, знімає навантаження з хребта, підвищує обмін речовин, покращує кровообіг, знімає больовий синдром у поперековому та шийному відділах хребта. Виконуючи плавні і повільні рухи, домагаються повного розслаблення і розтягування м'язів. За рахунок зміни глибини занурення змінюється навантаження на всі органи [2, 3].

Водне середовище має широкий реабілітаційний потенціал, починаючи від лікування гострих травм, поранень та підтримки здоров'я при перебігу хронічних захворювань, допомагає у лікуванні різнопрофільних пацієнтів, в тому числі потерпілих (військовиків та цивільних) в результаті бойових дій в Україні. Гідротерапія є корисною для лікування пацієнтів з проблемами опорно-рухового апарату (бойові ураження кулями, фрагментами мін, гранат, металевих конструкцій, при ампутаціях кінцівок), неврологічними проблемами (посттравматичний синдром). Підбір методів гідротерапії дає можливість створити оптимальний план комплексного лікування з урахуванням гідро-статичного тиску води, її температурного режиму, меж занурення тіла та тривалості лікувального процесу в кожному конкретному випадку [4].

Гідротерапію застосовують при захворюваннях суглобів, для розтягування м'язів; при тромбозі, болювих відчуттях у верхніх та нижніх кінцівках, болях в області хребта; виразці шлунку і дванадцятипалої кишки; метеоризмі; при зниженні апетиту; сечокам'яній хворобі; захворюваннях печінки [1].

Висновки. У гідротерапії холодні водні процедури приймають як загальнотонізуючий засіб для стимуляції функцій нервової і серцево-судинної систем, з метою підвищення обміну речовин (при ожирінні), для загартування організму; теплі ванни застосовують при хронічних захворюваннях, ураженнях периферичних нервів, хронічних інтоксикаціях, деяких хворобах нирок; гідропроцедури індиферентної температури рекомендуються при підвищеній збудливості нервової і серцево-судинної систем, розладах судинного тонуусу і ряду інших хвороб.

Гідрокінезитерапія сприяє розвитку м'язової сили, зміцненню та рухливості зв'язково-суглобового апарату, покращенню координації рухів. Терапевтичні вправи у водному середовищі для верхніх та нижніх кінцівок стимулюють діяльність серцево-судинної системи, терапевтичні вправи для тулуба зміцнюють м'язи грудного та поперекового відділу хребта та покращують функціонування дихальної системи. Пацієнти з порушеннями діяльності опорно-рухового апарату отримують щадний вплив на хворі суглоби та м'язи.

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*. 2021. № 2. С. 7–14. <https://doi.org/10.21802/artm.2021.2.18.7>
2. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я. Гідрокінезитерапія як ефективний засіб фізичної терапії. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали VII наук.-практ. конф.*, м. Кременець, 10 грудня 2021 р. Кременець: КОГПА, 2021. С. 55–58.
3. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я., Сітовський А. М., Лавринюк В. Є. Реабілітація пацієнтів з травматичними ушкодженнями шийного відділу хребта середнього ступеня. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 14. С. 19–26. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.2>
4. Салайда І. М., Коваль В. Б., Попович Д. В. Гідротерапія при м'язово-скелетній реабілітації в умовах військових дій на території України. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 3. С. 19–24. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i3.14071>
5. Demont A., Bourmaud A., Kechichian A., Desmeules F. The impact of direct access physiotherapy compared to primary care physician led usual care for patients with musculoskeletal disorders: a systematic review of the literature. *Disability and rehabilitation*. 2021. № 43(12). P. 637–1648.
6. Moore A.J., Holde M.A., Foster N.E., Jinks C. Therapeutic alliance facilitates adherence to physiotherapy-led exercise and physical activity for older adults with knee pain: a longitudinal qualitative study. *Journal of physiotherapy*. 2020. № 66(1). P. 45–53.
7. Ostelo R.W. Physiotherapy management of sciatica. *Journal of physiotherapy*. 2020. № 66(2). P. 83–88.