

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ

## ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

XVIII міжнародної наукової конференції молодих учених

«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»

Київ 2022

## СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ДИСКОГЕННОЇ ПАТОЛОГІЇ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Жарова І. О., Чечер Н. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Більшість людей відчувають біль у попереку в певний період вікових змін свого життя. За даними науковців, дискогенний больовий синдром є однією з частих скарг, з якою пацієнти звертаються до лікаря. Згідно статистичних даних гострий і хронічний біль у спині займає перше місце тимчасової непрацездатності осіб зрілого віку.

Незважаючи на те, що близько у 80% хворих біль під впливом терапевтичних заходів минає у відносно короткі терміни – від кількох тижнів до місяців, у хворих працездатного віку біль набуває хронічного болю у попереку.

Враховуючи вищезазначену інформацію значна кількість фізичних терапевтів та авторів, схвально ставиться до терапевтичних вправ як методу лікування дискогенного больового синдрому, а больовий синдром розглядається як прояв недостатньої фізичної активності та навантаження. Активні вправи відіграють важливу роль, допомагаючи зменшити біль та покращити функціональний стан опорно-рухового апарату у пацієнтів{5}.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасну науково-методичну літературу з використанням сучасних засобів фізичної терапії при дискогенній патології поперекового відділу хребта.

**Методи дослідження** – аналіз, узагальнення та синтез сучасних даних науковометодичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Лікування дискогенної патології поперекового відділу хребта включає в себе не тільки медикаментозні засоби та хірургічне лікування, а й особлива увага фізичних терапевтів приділяється не медикаментозним засобам: терапевтичні вправи, масаж, фізіотерапії, мануальній терапії та технічним засобам.

Серед терапевтичних заходів при дискогенній патології поперекового відділу хребта є покращення функціонального стану опорно-рухового апарату за допомогою терапевтичних вправ, стабілізуючих вправ, вправ на гнучкість, стабілоплатформи, тренажерів BOSU і фітболу, що дозволяє підвищити ефективність функцій та покращити якість життя[2,3,5].

Дослідження науковців присвячено аналізу збалансовано застосованих на основі оцінки функціонального потенціалу усіх складових програми фізичної терапії: гідрокінезотерапії з елементами аквафітнесу, занять в тренажерному залі і функціонального тренінгу в осіб з дискогенною патологією поперекового відділу в стадії ремісії. За даними науковців, застосування стретчингу в програмі фізичної терапії сприяє зміцненню м'язового корсету та покращенню психоемоційного стану. Пацієнтам можуть бути рекомендовані силові вправи для зміцнення м'язів хребта та покращення постави та витривалості[1,2,4].

В сучасній науково-методичній літературі широко висвітлені приватні методики суглобових мобілізацій та мануальних технік при дискогенній патології поперекового відділу хребта. Науковці стверджують, що методика Малліган виявилась ефективною в зниженні болю та покращенні амплітуди рухів у пацієнтів з дискогенною патологією поперекового відділу хребта. Основний принцип методики Малліган – мобілізація суглобів за допомогою рухів[3,5].

Численні дослідження науковців стверджують, що комплексне використання терапевтичних заходів сприяє зниженню дискогенного болю та поліпшенню симптомів захворювання та покращенню якості життя. При фізичній терапії дискогенної патології поперекового відділу хребта рекомендують застосовувати лікувальний масаж з

елементами постізометричної релаксації м'язів, яка дозволяє відновити повний обсяг рухів та позбутися більового синдрому[2].

У комплексній терапії дискогенних больових синдромів поперекового відділу хребта використовуються фізіотерапевтичні методи. Використання фізичних вправ з лікувальною метою проводиться з урахуванням патогенетичних механізмів неврологічних ускладнень при дискогенній патології поперекового відділу хребта. У фазі послаблення та ремісії лікування спрямоване на зменшення наслідків запального та дегенеративно-дистрофічного процесу, а також на створення умов, що перешкоджають рецидиву даного захворювання[1,4].

**Висновки.** Сучасне лікування дискогенної патології поперекового відділу хребта має бути ефективним та механізованим. Під час немедикаментозного лікування дискогенних больових синдромів із засобів фізичної терапії застосовують масаж, терапевтичні вправи, витягнення, технічні засоби та мануальну терапію. Отже, розглянуто особливості різних засобів фізичної терапії, включаючи в себе спеціальні вправи на тренажерах, з метою відновлення фізичної активності.

#### **Література.**

1. Без'язична ОВ, Мансиров Асіф Баглар Огли. (2020). Масаж при хронічному вертеброгенному попереково-крижовому болю. Актуальні питання сучасного масажу.3-10.
2. Bronfort G, Maiers MJ, Evans RL, Schultz CA. (2011). Suoervised exercise, spinal manipulation and home exercise for chronic low back pain: a randomized clinical trial. Spine J.,11:585-598.
3. GBD 2016 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet 2017; 390: 1211–59.
4. Sasko IA, Beziazychna OV, Manucharian SV. (2019). Physical therapy for young men having vertebrogenic lumbosacral pain. Health, sport, rehabilitation. 5 (4):57-66.
5. Lynn D Bardin, Peter King and Chris G Maher Med J Aust 2017; 206 (6): 268-273. || DOI: 10.5694/mja16.00828.