

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»  
Vrije Universiteit, Belgium  
Strasbourg University, France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ  
ТЕХНОЛОГІЇ:  
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів  
VIII Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю

24 листопада 2022 року  
Полтава 2022

Бойко А.С., к.фіз.вих., викладач  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Колиушко К.В., магістр  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ ОСІБ З  
ХРОНІЧНИМ НЕСПЕЦИФІЧНИМ БОЛЕМ В НИЖНІЙ  
ЧАСТИНІ СПИНИ**

Хронічний неспецифічний біль (ХНБ) в нижній частині спини є одним з найбільш поширених больових синдромів та належить до станів, що значно обмежують активність та участь пацієнтів/клієнтів. При веденні таких пацієнтів слід пам'ятати про часте формування стійких психосоціальних порушень: тривожність, зниження рівня самооцінки, страх руху, катастрофізація стану тощо. Психосоціальні фактори мають суттєвий вплив на функціональність особи, якість життя, обмежуючи її щоденну діяльність, що сприяє зниженню продуктивності праці та супроводжується частими періодами тимчасової непрацездатності. Вони впливають також і на успіх фізіотерапевтичного втручання та на позитивний прогноз у даного контингенту [1]. Фізична терапія (ФТ) входить до всіх міжнародних та національних стандартів терапевтичного менеджменту пацієнтів/клієнтів з ХНБ в нижній частині спини. Тому важливим моментом є визначення ефективності та доказовості окремих методів фізіотерапевтичної допомоги. Основним засобом фізіотерапевтичного втручання у осіб з ХНБ в нижній частині спини є терапевтичні вправи (ТВ). З позицій доказової медицини ТВ мають переваги у ефективності їх використанні. Усі провідні наукові співтовариства рекомендують включати поступову програму активності та фізичних вправ у процес нефармакологічної терапії таких пацієнтів [1]. Орієнтуючись на результатами систематичного огляду [3] встановлено, інтенсивність болю та інвалідність зменшуються за допомогою ТВ. Тому, вважають, що у випадку ХНБ в нижній частині спини ТВ – це метод терапії першої лінії, який слід розглянути для рутинного використання. Також доведеною є ефективність поєднання програми вправ з когнітивно-поведінковою (КПТ) та мануальною терапіями у ряді випадків [2]. КПТ є ще однією складовою фізіотерапевтичного втручання в осіб з ХНБ в нижній частині спини. Результати 5-річного спостереження Groot та ін. 2019 р. [2], дозволяють вважати, що КПТ може бути ефективною для зменшення болю,

поліпшення функції та покращення якості життя. У систематичному огляді Hacı hasani та ін. [3], також показано, що поєднання КПТ з терапевтичними вправами зменшує біль та інвалідність у таких пацієнтів. Мануальна терапія (МТ) сьогодні є спірним елементом програми відновлення пацієнтів/клієнтів з ХНБ в нижній частині спини [1]. З точки зору загальної наукової позиції, то більшістю спеціалістів даного профілю не рекомендується рутинне використання пасивних методів лікування таким пацієнтам, зокрема з розділу мануальної терапії (маніпуляції/мобілізації хребта, масаж), або вони розглядаються як додаткові опції у осіб які не реагують на лікування першої лінії (навчання та терапевтичні вправи). Тракція також не рекомендується до застосування в осіб з ХНБ в нижній частині спини [1]. Інший сучасний метод, який привертає все більшу увагу в останні роки – кінезіотейпування. Проте систематичний огляд та мета-аналі. [3 та ін.], показав, що недостатньо доказів, щоб вважати його ефективною методикою терапії болю в спині. Серед рекомендованих ТВ виділяють метод пілатесу, спеціальні стабілізаційні вправи, йога-терапію та інші. Особливість популярної методики спеціальних стабілізаційних вправ (вправ з моторного контролю) – є те, що вони спрямовані на покращення моторного контролю м'язів кору, які мають забезпечити поперекову стабілізацію, адже, за деякими теоріями втрата поперекової стабільності вважається фактором ризику розвитку болю в нижній частині спини. І, хоча на даному етапі ні ця, ні інші причини не можуть вважатися науковообґрунтованими для ХНБ в нижній частині спини [1, 2], результати окремих оглядів та досліджень все ж свідчать на користь використання стабілізаційних програм. Система Пілатес також відображає позицію нейтрального положення хребта та його збереження в різних умовах, тобто базується на принципі нейром'язового перенавчання. Загалом, вправи пілатес є подібними до стабілізаційних вправ за своєю суттю; основною відмінністю є методика виконання – принципи пілатесу, які є ключовими моментами роботи за даною методикою: центрування, концентрація, контроль, точність, дихання, потік. Фізична терапія у осіб з ХНБ в нижній частині спини включає підбір ефективних доказових методів та засобів втручання, а саме терапевтичні вправи, навчання пацієнта, мануальна та когнітивно-поведінкова терапії за потреби та інші інструменти фізіотерапевтичного впливу. Вони відіграють важливу роль для мінімізації впливу такого стану на медичну та соціально-економічну складову життя пацієнтів/клієнтів даного профілю.

## *Література*

1. Corp N, Mansell G, Stynes S, Wynne-Jones G, Morsø L, Hill JC, van der Windt DA. Evidence-based treatment recommendations for neck and low back pain across Europe: A systematic review of guidelines. *Eur J Pain* [Internet]. 2021 Feb [cited 2021 Jan 22];25(2):275-95. 20
2. Groot D, van Hooff ML, Kroeze RJ, et al. Long-term results of an intensive cognitive behavioral pain management program for patients with chronic low back pain: a concise report of an extended cohort with a minimum of 5-year follow-up. *Eur Spine J* [Internet]. 2019 Jul [cited 2021 Mar 16];28(7):1579–85.
3. Hajihasani A, Rouhani M, Salavati M, Hedayati R, Kahlaee AH. The Influence of Cognitive Behavioral Therapy on Pain, Quality of Life, and Depression in Patients Receiving Physical Therapy for Chronic Low Back Pain: A Systematic Review. *PM R* [Internet]. 2019 Feb [cited 2021 Mar 16];11(2):167-76.