

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ

Андрій Ємець,

здобувач вищої освіти спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна

Анотація: У статті йдеться про використання фізичних вправ у процесі реабілітації після травм опорно-рухової системи. Визначено основні категорії захворювань і травм, що потребують реабілітації, та особливості проведення лікувальної фізкультури. Проаналізовано вплив фізичних навантажень на процес регенерації тканин, зменшення запальних процесів та покращення загального фізичного стану пацієнта. Акцентовано увагу на необхідності індивідуального підходу у виборі методик реабілітації.

Ключові слова: опорно-рухова система, захворювання, реабілітація, фізична активність.

Опорно-рухова система (ОРС) - це сукупність кісток, м'язів, суглобів, зв'язок і сухожиль, що відповідають за захист внутрішніх органів, локомоцію і рух тіла. За своєю організацією та функціональністю опорно-рухова система є однією з найскладніших систем в організмі. Захворювання опорно-рухового апарату часто значно погіршують якість життя, знижують здоровий психологічний стан людини і є основою для захворювань інших органів і систем людського організму.

Класифікація захворювань ОРС дуже широка. Традиційно всі хвороби відносять до захворювань хребта та захворювань суглобів. Вони можуть бути набутими або вродженими. За результатом розвитку їх можна розділити на деформації:

- внаслідок інфекції або отруєння (наприклад, ревматизм);
- внаслідок порушення роботи ендокринних органів або обміну речовин;
- внаслідок неправильної постави (порушення постави, сколіоз, кіфоз, плоскостопість);
- внаслідок різних паралічів (після інфекції або поранення);
- внаслідок травми [1].

Лікування захворювань ОРС призначається відповідно до самого захворювання, його тяжкості та загального стану пацієнта. Лікування може бути нехірургічним (консервативне лікування) або хірургічним (оперативне лікування). Хірургічне лікування призначається тоді, коли консервативне лікування не дає результатів.

З віком організм втрачає здатність до регенерації тканин, знижується обмін речовин і загальна опірність організму слабшає. Тому сама операція і післяопераційне відновлення повинні відбуватися тільки в спеціалізованих клініках. Також рекомендується передопераційна підготовка. Вона не тільки готує організм до операції, але й покращує та прискорює процес післяопераційного відновлення.

Фізична терапія (ФТ) є невід'ємною частиною лікувального процесу. Фізична активність відіграє одну з найважливіших ролей у житті. Якщо ви або хтось із ваших близьких отримав серйозну травму, саме фізіотерапія та вправи для відновлення рухової активності дозволяють ефективно відновитися після переломів, травм хребта, ЧМТ та інших станів, які є небезпечними для здоров'я людини.

Реабілітація - це комплекс процедур і заходів, спрямованих на відновлення рухливості, сили м'язів і загальної функціональності після травми або операції. Основна мета - повернення до нормального способу життя та мінімізація ризику повторної травми.

Реабілітація після травми неминуче передбачає фізичну активність. Вправи не тільки зміцнюють м'язи, суглоби та зв'язки, але й сприяють процесу загоєння ран та зменшують запалення в місці травми. Вправи дозволяють м'яким тканинам отримувати більше кисню та інших поживних речовин, що може прискорити регенерацію і відновлення в організмі людини, будь то реабілітація колінного суглоба після операції або відновлення після ЧМТ [2].

У реабілітаційних центрах після травм хребта, ЧМТ та інших важких захворювань за допомогою правильно підібраних вправ можна прискорити процес відновлення, збільшити амплітуду рухів людини і захистити її від подальших травм. Важливим аспектом підбору вправ є те, що вони повинні бути адаптовані до конкретної людини. Тільки індивідуальний підхід може не тільки прискорити, але й зробити максимально ефективною реабілітацію переломів різного ступеня тяжкості, в тому числі переломів стегнової кістки.

Фізичні вправи допомагають пацієнтам відновити рухливість і поліпшити кровообіг. Крім того, фізична реабілітація після травми стегна або іншого складного захворювання має на увазі ряд переваг, які мають значний вплив на загальний стан пацієнта, а також на швидкість повного одужання:

1. Відновлення рухового процесу і зменшення болю в травмованій області є дуже важливими перевагами для людей, які страждають від травм і захворювань опорно-рухового апарату. Саме фізична активність відновлює рух. Завдяки комплексам для розвитку м'язів і суглобів, масажу, фізіотерапії та використанню спеціального обладнання для підтримки руху можна значно покращити загальний стан пацієнта.

2. Покращення кровообігу та функцій органів. Це відбувається завдяки більш ефективному постачанню кисню та інших поживних речовин до м'яких тканин тіла пацієнта. Тому в процесі відновлення після струсу мозку правильно підбираються вправи, які покращують роботу нервової системи, а також м'язів.

Реабілітація при травмах спинного мозку і компресійних переломах хребта, як і в інших важких випадках, вимагає суворого контролю з боку фахівця. Самодіяльність неприпустима. Це пов'язано з тим, що він призводить лише до погіршення фізичного стану і в цілому затягує одужання.

При реабілітації в домашніх умовах важливо дотримуватися рекомендацій:

- виконувати вправи з правильною технікою;
- використовувати додаткове обладнання, наприклад, гумові стрічки або тренажери;
- стежити за навантаженням, щоб уникнути перевтоми [3].

Отже, фізичні вправи є невід'ємною частиною процесу відновлення після травм опорно-рухової системи. Їх правильне використання може допомогти швидше відновити функції пошкоджених структур, покращити якість життя пацієнтів та запобігти повторним травмам. Подальші дослідження в цій галузі можуть вдосконалити методики реабілітації та розробити більш ефективні програми відновлення.

Список використаних джерел:

1. ZARTA. Центр ортопедії та реабілітації [Електронний ресурс]. — Веб-сайт. — Режим доступу: URL:<https://zartaclinic.com/directions-of-work/fr-pislia-khvorob-oda/> — Мова укр. — (Дата звернення : 27.02.2025).
2. Наша Турбота. Центр фізичної реабілітації [Електронний ресурс]. — Веб-сайт. — Режим доступу: URL:<https://nashazabota.com.ua/uk/blog-uk/perevagi-fizichnoi-reabilitacii-pislja-travmi/> — Мова укр. — (Дата звернення : 27.02.2025).
3. Medicasano. Клініка терапії і реабілітації [Електронний ресурс]. — Веб-сайт. — Режим доступу: URL:<https://medicasano.com.ua/blog/reabilitatsiia-pislja-travmi-iak-shvydko-povernutysia-do-aktyvnoho-zhyttia/> — Мова укр. — (Дата звернення : 27.02.2025).

Анотація: *The article deals with the use of physical exercises in the process of rehabilitation after injuries of the musculoskeletal system. The main categories of diseases and injuries requiring rehabilitation are determined, and the features of conducting therapeutic physical education. The*

influence of physical activity on the process of tissue regeneration, reduction of inflammatory processes and improvement of the patient's general physical condition is analyzed. Attention is focused on the need for an individual approach in the selection of rehabilitation methods.

Ключові слова: *musculoskeletal system, disease, rehabilitation, physical activity.*

Науковий керівник:

Медведєва Л. М.,

старший викладач

кафедри фізичного виховання,

Миколаївський національний аграрний університет