



кращі показники відновлення витривалості м'язів та зниження больових відчуттів, порівняно з вихідними результатами.

Література:

1. Богдановська Н., Кальонова І. Комплексна реабілітація хворих із грижами міжхребцевих дисків із застосуванням ізометричних навантажень // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2012. № 3 (19). С. 276-279.
2. Котелевський В. І. Превентивна фізична реабілітація вертебральної патології: [монографія]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 682 с.
3. Никифоров А. С., Авакян Г. Н., Мендель О. И. Неврологические осложнения остеохондроза позвоночника. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 272 с.
4. Сороковиков В. А., Кошкарева З. В., Скляренко О. В. Остеохондроз: некоторые аспекты состояния в опроса / Сибирский медицинский журнал. 2016. Т.141. № 2. С. 22-27.
5. Товт В. А., Гузак О. Ю., Щерба М. Ю. Психоемоційні розлади у хворих на хронічний остеохондроз із вираженим больовим синдромом. 2014. 190 с.
6. Zronek M., Sanker H., Newcomb J., Donaldson M. The Influence of Home Exercise Programs for Patients with Non-Specific or Specific Neck Pain: a Systematic Review of the Literature / Journal of Manual & Manipulative Therapy. 2016. Vol. 24. No. 2. P 62-73.

Стаття надійшла до редакції 26.11.2018 р.

Korzh Z.O.
Bardakova A.S.,

Корж З.О.
Бардакова А.С.

MODERN METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH VEGETATIVE-VASCULAR DYSTONIA ON HYPOTONIC TYPE

The possibility of application of functional training of TRX in the program of physical rehabilitation of patients with vegetative-vascular dystonia on hypotonic type is considered in the article.

Keywords: vegetative dysfunctions, vegetative-vascular dystonia, physical rehabilitation, medical gymnastics, functional loops of TRX.

СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ВЕГЕТО-СУДИННУ ДИСТОНІЮ ЗА ГІПОТОНІЧНИМ ТИПОМ

У статті розглянуто функціональний тренінг ТРХ з можливістю застосування в програмі фізичної реабілітації хворих на ВСД за гіпотонічним типом.

Ключові слова: вегетативні дисфункції, вегето-судинна дистонія, фізична реабілітація, лікувальна гімнастика, функціональні петлі ТРХ.

Постановка проблеми. За останні десятиліття значно зросла актуальність вивчення так званої функціональної патології серцево-судинної системи, зокрема вегето-судинної дистонії, що обумовлено широкою поширеністю даного захворювання, а також необхідністю своєчасного лікування та реабілітації хворих, які страждають цією патологією [1,2].



Вегетативна дисфункція (ВД) – це захворювання, що проявляється порушенням вегетативної регуляції внутрішніх органів і систем, пов'язаних з полумкою над сегментарних і сегментарних структур центральної і вегетативної нервових систем [2].

Різноманіття клінічних проявів, різний рівень вегетативних порушень і численність етіологічних факторів, що викликають захворювання, вимагають виділення окремих класифікаційних груп в даній патології. У зв'язку з цим в залежності від клінічних особливостей і провідних патогенетичних механізмів виділяють: нейроциркуляторну дисфункцію (НЦД); вегето-судинну дисфункцію (ВСД); вегетативно-вісцеральну дисфункцію (ВВД); пароксизмальну вегетативну недостатність (ПВН) [4].

В даний час вегето-судинна дистонія (ВСД) являється однією з актуальних проблем, яка спостерігається у 25-70% хворих. Перші прояви ВСД можуть виникнути в дитячому або юнацькому віці, але найбільш часті прояви - в молодому віці (20-45 років) [2].

Розробка відповідних реабілітаційних програм, спрямованих на оптимізацію функціонального стану і рівня здоров'я хворих на ВСД є однією з найбільш актуальних проблем кардіологічної реабілітації, яка використовує координоване призначення медичних, соціальних і професійних засобів для пристосування до нового способу життя та забезпечити йому можливості досягти високого рівня працездатності. Важливо відзначити, що при цьому, застосування сучасних засобів реабілітації має ґрунтуватися на використанні найбільш доступних і, в той же час, ефективних видів фізичних вправ.

З огляду на вищесказане, ми вважаємо за доцільне присвятити роботу вивченню проблеми застосування засобів фізичної реабілітації хворих на ВСД за гіпотонічним типом, а саме впровадження сучасних методів в реабілітаційну програму.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування застосування тренажера(функціональні петлі TRX) в програмі фізичної реабілітації хворих на ВСД за гіпотонічним типом.

Об'єкт дослідження: фізична реабілітація хворих на ВСД за гіпотонічним типом.

Предмет дослідження: функціональні петлі TRX як засіб фізичної реабілітації при ВСД за гіпотонічним типом.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми та теоретичне обґрунтування застосування фітнес-тренажера TRX при ВСД за гіпотонічним типом.

Результати дослідження: Фізична реабілітація хворих з ВСД має бути індивідуальною, комплексною, тривалою і спрямованою на всі ланки патогенезу. Успіх залежить від своєчасності й адекватності застосування засобів реабілітації.

Одним з безперечних досягнень сучасної реабілітації є усвідомлення і наукове обґрунтування вирішальної ролі поступового підвищення фізичної активності при захворюваннях серцево-судинної системи.

ЛФК є складовою комплексної реабілітації, яка має деякі відмінності в залежності від виду вегето-судинної дистонії.

Вегето-судинна дистонія за гіпотонічним типом характеризується зниженням артеріального тиску внаслідок розладу механізмів регуляції кровообігу – порушення функції вищих вегетативних центрів, яке обумовлює підвищення тону парасимпатичної нервової системи і зниження гормональної функції кори надниркових залоз. Все це призводить до стійкого зменшення периферичного опору



артерій і падіння максимального тиску нижче 100 мм. рт. ст., мінімального – нижче 60 мм. рт. ст.; головного болю, загальної слабкості, швидкої стомлюваності, потемніння в очах у разі зміни положення тіла, запамороченні, частого болю у ділянці серця, судинних кризів [3].

ЛФК при ВСД по гіпотонічному типу має на меті нормалізувати процеси збудження і гальмування в нервовій системі та відновити порушену рівновагу центральної і периферійної нервової системи; встановити і закріпити умовно-рефлекторні зв'язки, що сприяють підвищенню артеріального тиску; активувати екстракардіальні чинники кровообігу та підвищити тонус м'язів і судин; поліпшити адаптаційні можливості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища; активізувати обмін речовин; знизити потребу в застосуванні фармакологічних препаратів; підвищити розумову та фізичну працездатність хворого на ВСД [6].

На сьогодні мають велику популярність заняття з функціональними петлями TRX. Функціональні петлі TRX представляють собою універсальний тренажер, що нагадує змінені гімнастичні кільця, до яких кріпиться стрічка, що нагадує парашутні стропи. Тренажер був розроблений фахівцями Воєно-Морського Флоту США для тренування морських піхотинців і доопрацьований FitnessAnywhere. В основі програми TRX Suspension Training лежать вправи з використанням власної ваги для опрацювання м'язів всього тіла. Дана методика може бути використана для розвитку сили, витривалості, гнучкості, відновлення еластичності м'язів і функції вістібулярного апарату. Універсальність методики полягає в тому, що вона може використовуватися для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки [5].

Функціональні петлі TRX дають можливість повноцінно і безпечно виконувати вправи, використовуючи весь обсяг рухів. Робота з власною вагою, змінюючи положення центра ваги тіла, дозволяє зменшити статичне навантаження з хребетного стовпа, включаючи рухову діяльність 90% всіх м'язових груп. Перевага фізичних вправ з функціональними петлями TRX полягає в тому, що відсутнє осьове (вертикальне) навантаження на хребет, допускається різна інтенсивність виконання вправ.

Принципове методологічне значення для розробки методики оптимізації фізичного і функціонального стану людей страждаючих на вегето-судинну дистонію мають відмінності від загальної системи фізичного навантаження. Ефективність використання силових вправ на заняттях з функціональними петлями TRX багато в чому залежить від правильного підбору вправ, методів і методичних прийомів організації.

Основними завданнями тренінгу є: загальне зміцнення організму, підвищення працездатності та емоційного тону, поліпшення функціонального стану центральної нервової системи і систем, що регулюють кровообіг, тренування всіх органів і систем, особливо серцево-судинної і м'язової, вдосконалення координації рухів, рівноваги, довільного розслаблення і скорочення м'язів. Силові вправи чинять нормалізуючий вплив на судинну реактивність, сприяючи зниженню тону судин при виражених спастичних реакціях у хворих і вирівнювання асиметрії в стані тону судин [5].

Важливим компонентом при виконанні вправ з функціональними петлями TRX є поєднання силових вправ з дихальними, в довільному розслабленні м'язів. Дихальні вправи застосовуються з основними цілями: в якості спеціальних вправ, що сприяють нормалізації кровообігу; як засіб для зниження величини загального і спеціального навантаження. Необхідно стежити за узгодженістю рухів з диханням.



Навчання раціональному диханню – важливе і складне завдання. Навчати правильному диханню слід в статичних положеннях і під час рухів. При розширенні грудної клітини робити вдих, при стисканні – видих, дихання повинно бути повним, щоб у ньому брали участь всі відділи грудної клітини, м'язи передньої стінки живота і діафрагма. Активізація функції органів дихання в цілому сприяє газообміну, оксигенації крові, підвищенню бар'єрної функції верхніх дихальних шляхів, підвищення обміну речовин (за рахунок усунення гіпоксії, активізації окислювально-відновних процесів і «згорання» жирів) [7].

Висновок: Вивчивши і проаналізувавши ряд літературних джерел з даного питання, не виявили досліджень, пов'язаних з впровадженням в реабілітацію хворих вегето-судинну дистонію сучасних систем і методик, а саме використання TRX, як силового тренінгу, який впливатиме на нормалізацію АТ, підвищить працездатність та емоційний стан хворих на ВСД за гіпотонічним типом.

У залежності від віку, характеру, стадії захворювання, інтенсивності больового синдрому, активності процесу, симптоматики, супутніх захворювань для кожного пацієнта можливо розробити індивідуальний комплекс вправ на функціональних петлях TRX.

Перспективи подальших досліджень. Базуючись на даних теоретичних досліджень, функціональні петлі TRX будуть впроваджені в реабілітаційній програмі хворих на ВСД за гіпотонічним типом, з метою визначення їх ефективності, на базі фітнес клубу «Аполлон».

Список використаної літератури

1. Андрущенко Е.В., Красовская Е.А. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. - К.: Здоровье, 1990. – 152 с.
2. Вейн А.М. Вегетативные расстройства - М., 1998. - 624 с.
3. Капралов С.Ю. Физическая реабилитация при нейроциркулярной дистонии: Методическое пособие. – К.: Олимпийская литература, 1998- 33 с.
4. Майданник В.Г. Педиатрия/ В.Г.Майданник – К.: АСК, 1999. – С. 255-279.
5. Пономаренко Д. Тренировка TRX. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://maximum-club.ks.ua/trenirovka_trx
6. Степашко В.М. Массаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник/ М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВСВ «Медицина», 2010. – 352 с.
7. Bangalore S. Beta-blockers for primary prevention of heart failure in patients with hypertension insights from a meta-analysis. // S. Bangalore , D.Wild, S.Parkar et al.J. Am. Coll. Cardiol., 52(13): 2008, 1062–1072.

Стаття надійшла до редакції 20.11.2018 р.

Korzh Z.O.
Sokol E. O.

Корж З.О.
Сокол Є.О.

FEATURES APPLICATION PHYSIOTHERAPY THERAPEUTIC PROCEDURES IN HYPOCYCLIN-ISCHEMICALLY DAMAGE OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM IN CHILDREN OF THE FIRST YEAR OF LIFE

In the article theoretically substantiates applying therapeutic factors of physiotherapy: laser-, magneto-, hydro-, aerotherapy, medicinal electrophoresis and inductothermy, in the rehabilitation of children of the first year of life with perinatal lesions the brain of hypoxic-ischemic genesis.