

Тому сучасні підходи до фізичної реабілітації пацієнтів похилого віку на гіпертонічну хворобу на основі використання різних технік масажу дозволяють знизити потребу організму в гіпотензивних лікарських препаратах, які, хоча і дозволяють нормалізувати АТ, все ж мають ряд побічних ефектів, особливо для пацієнтів старших вікових груп.

**Список використаних джерел та літератури:**

1. Л. С. Бабінець, У. М. Яковлева. Використання акупресури у комплексному лікуванні гіпертонічної хвороби у медсестринській практиці. // Медсестринство. – 2012. - №1. – с.4-7.
2. С. М. Федоров та ін. Особливості використання методів фізіотерапії у лікуванні та реабілітації хворих старших вікових груп. // Збірник наукових праць співробітників НМАПО імені П. Л. Шупика 23. – 2014, - №3. – с.682-694.
3. Калмикова Ю. С., Калмиков С. А., Садат К. Н. Застосування засобів фізичної терапії у відновному лікуванні гіпертонічної хвороби. // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2017. - № 1. – с.16-26.

**Науковий керівник:** к.б.н, старший викладач кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації Черненко Н.П.

*Є. В. Похилко*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В ГЕРІАТРИЧНІЙ КЛІНІЦІ**

На окремих етапах курсу лікування лікувальна фізкультура (ЛФК) сприяє попередженню ускладнень, викликаних тривалим спокоєм; прискоренню ліквідації анатомічних і функціональних порушень; збереження, відновлення або створення нових умов для функціональної адаптації організму літньої людини до фізичних навантажень.

Вагомим чинником ЛФК є фізичні вправи (гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові), що застосовуються в якості неспецифічного подразника з метою лікування і реабілітації літніх людей. Фізичні вправи сприяють відновленню не тільки фізичних, але і психічних сил.

Враховуючи вище викладене, *мета* нашої роботи визначити вплив ЛФК на людей похилого віку в системі реабілітації.

Для реалізації мети вирішувалися наступні *завдання*:

1. Вивчити історію виникнення і розвитку ЛФК.
2. Охарактеризувати літніх людей як об'єкт соціальної роботи.
3. Розглянути поняття ЛФК в системі реабілітації.
4. Розробити систему контролю за станом здоров'я літніх людей в системі реабілітації.

Дослідження проводили протягом 2 місяців в геріатричному пансіонаті міста Черкаси. Нами були обстежені 10 жінок похилого віку

Для вивчення впливу лікувальної фізичної культури на людей похилого віку в системі реабілітації була розроблена авторська програма, мета якої підвищення фізичної активності, посилення функцій опорно-рухового апарату та активізація обміну речовин у літніх людей.

*Висновки.* Тривала лікувальна практика показала, що найбільш адекватним і ефективним способом відновного лікування у літніх людей є ЛФК, і в першу чергу, основна її складова частина - лікувальна гімнастика, за допомогою якої здійснюється лікування рухами. Причому, вирішальну роль відіграють методичні прийоми спеціальної лікувальної гімнастики, спрямовані на відтворення або заміщення порушених рухових функцій.

Різноманітні методичні прийоми спеціальної гімнастики - від активного розслаблення м'язів до найскладніших координаторні вправ набуває ще більшу роль, коли вони спрямовані на відновлення або створення широкого арсеналу прикладних навичок, що дозволяють хворому в короткий термін переходити на повне рухове самообслуговування, а згодом - повертатися до трудових процесів, які, в кінцевому рахунку, визначають повноту соціальної реабілітації хворого.

З проведеного нами дослідження видно, що ЛФК вносить свої позитивні зміни у здоров'ї піддослідних. Позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. У хворих вже на десятій і, особливо на п'ятнадцятий день відзначається значне зниження артеріального тиску. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неоціненний позитивний вплив занять лікувальною фізичною культурою на організм людини.

Таким чином, лікувальна фізична культура сприяє попередженню ускладнень, викликаних тривалим спокоєм; прискоренню ліквідації анатомічних і функціональних порушень; збереження, відновлення або створення нових умов для функціональної адаптації організму літньої людини до фізичних навантажень.

#### Список використаної літератури:

1. Дубровський В.І. Лікувальна фізична культура (кінезотерапія): Учеб. для студ. в. навч. закладів. - 3-е изд., Испр. і доп. - М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС, 2004. - 624 с
2. Холостова Є.І., Дементьева Н.Ф. Соціальна реабілітація: Навчальний посібник. - М.: Видавничо-торгова корпорація «Дашков і К», 2002. - 340 с.
3. Лабораторні методи дослідження в клініці: Довідник // За ред. В.В. Меньшикова. - М.: Медицина, 1987.
4. Гурова А.І., Горлова О.Е. Практикум із загальної гігієни. - М.: Изд-во Ун-та дружби народів, 1991.

**Науковий керівник:** к. пед. н. Гунько П. М.

*Ю. В. Предвічна*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ**

Загальновідомо, що плавання – незамінна форма лікувальної фізичної культури (ЛФК) при корекції постави. Спеціальні вправи в умовах водного середовища забезпечують природне розвантаження хребта з одночасним тренуванням м'язів, позитивно впливають на функціональний стан організму дитини [1, 236]. В процесі застосування оздоровчого плавання відзначається покращення діагностичних показників, що може служити підтвердженням ефективності проведених заходів та доцільності їх використання.

Однак на практиці, як зазначає Морозова Т.С. (2003), у вирішенні проблем корекції постави плаванню приділяється незаслужено мало уваги. [3, 60] У науково-методичній літературі з фізичної реабілітації при відновленні правильної постави у школярів здебільшого описується методика лікувальної гімнастики [3]. Поодинокі дослідження присвячені використанню інших форм ЛФК, а в більшості випадків вони тільки згадуються. Багато робіт мають ортопедичну спрямованість і присвячені корекції вже патологічних викривлень хребта [2]. У літературі практично відсутні науково обґрунтовані рекомендації з методики проведення занять у басейні з метою вирішення цієї проблеми.

Тому, враховуючи вище викладене, *метою нашої роботи* було з'ясування ефективності застосування оздоровчого плавання в системі реабілітаційних заходів для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави у сагітальній площині.

Для реалізації мети вирішувалися наступні задачі:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й емпіричних матеріалів дослідження.
2. Розробити та впровадити у практику комплекс вправ у водному середовищі для дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави (сутулістю).