

# ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

УДК 796.011.1:616.839

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Бачинська Н.-В., Заєрко В.В.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Шуба В.О.

Університет імені Альфреда Нобеля

У статті представлені дані про тенденцію збільшення проявів соматичних розладів. Найбільш перспективним напрямком у немедикоментозному лікуванні соматичних розладів є засоби реабілітації для швидкого і повного відновлення здоров'я пацієнтів.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, соматичні захворювання, лікувальна фізкультура.

**Постановка проблеми.** В останні роки частішали випадки звернення до лікувальних установ осіб зі скаргами на неточні, розмиті симптоми: болі в області серця, спини, живота, прискорене серцевиття тощо. Всі скарги не складаються в єдине ціле якогось певного захворювання. Пацієнти звертаються до фахівців різного профілю – невропатологів, кардіологів, ендокринологів, гастроентерологів, лікарів іншого профілю для тривалого лікування. Більшість попередніх, зданих в лабораторних умовах, а також інструментальних, клінічних діагнозів, не підтверджуються [3, с. 184; 14, с. 268].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомо, що поширеність соматичних розладів пов'язана з соціально-психологічними особливостями сучасної людини, з якими досить складно впоратися, і організм починає давати збій, що в кінцевому підсумку призводить до різних патологій. Використання медикаментозної терапії часто пов'язане з ризиком побічних ефектів, та й не завжди дають позитивний ефект [2, с. 14; 4, с. 5].

Засоби лікувальної фізичної культури (ЛФК) практично не мають протипоказань, не вимагають спеціальної фізичної та психологічної підготовки, прості в застосуванні і доступні для використання не тільки в лікувально-профілактичних установах, а й у домашніх умовах [6, с. 18; 9, с. 220].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Існуючі в даний час в доступній літературі відомості щодо застосування засобів і методів лікувальної фізичної культури в лікуванні соматичних розладів найчастіше недостатньо відомі широким колом фахівців, практично відсутні широкомасштабні дослідження з даної проблематики, маловивченим залишається питання про адаптацію пацієнтів до фізичних навантажень при соматичних захворюваннях [8, с. 32].

**Головною метою цієї роботи** є узагальнення рекомендацій провідних фахівців при лікуванні пацієнтів з соматичними розладами, спрямованих на максимальне відновлення порушених фізіологічних функцій організму.

**Виклад основного матеріалу.** Лікувальний ефект рухової фізичної активності заснований на тісному взаємозв'язку працюючих м'язів з нер-

вовою системою, обміном речовин, внутрішніми органами. При рухах удосконалюється регуляція діяльності організму, поліпшується обмін речовин, доставка і використання кисню органами і тканинами, кровопостачання життєво важливих органів, повніше виводяться з організму кінцеві продукти обміну речовин [11, с. 19; 13, с. 22].

Різні розлади, що проявляються симптомами ураження внутрішніх органів або систем органів, проте не мають об'єктивно реєстрованої основи і виникають на тлі стресових ситуацій, часто є наслідком хронічних стресових ситуацій на роботі, вдома.

Серед психічних розладів, що спостерігаються у пацієнтів з соматичним захворюванням, найбільш поширені депресивні стани (на думку деяких авторів, з частотою 14–46%) [2, с. 20; 3, с. 186].

Фізичні вправи, що застосовуються для ослаблених і хворих пацієнтів у відповідному дозуванні і за спеціальною методикою, покращують діяльність органів і тканин, вдосконалюють компенсаторні механізми, підвищують психо-емоційний тонус пацієнта. Результатом малої фізичної активності є детренованість багатьох систем організму, що призводить до зниження адаптивних і компенсаторних реакцій, ранньої захворюваності, швидкої стомлюваності, апатії та нервово-емоційних напружень.

Під впливом фізичних вправ нормалізується стан основних нервових процесів – підвищується збудливість при посиленні процесів гальмування, розвиваються гальмівні реакції при патологічно вираженій підвищеній збудливості. Фізичні вправи формують новий динамічний стереотип, що сприяє зменшенню або зникненню патологічних проявів [5, с. 129; 10, с. 7].

Засоби ЛФК, які врівноважують процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі, підвищуючи її регулюючу роль в координації діяльності найважливіших органів і систем, залучених в патологічний процес. Під час ходьби стимулюються процеси обміну речовин, кровообігу і дихання, поліпшується нервово-психічний стан людини. Водні процедури покращують функціональний стан нервової системи, підвищують реактивність і адаптаційні можливості

організму. Масаж підвищує або знижує збудливість нервової системи в залежності від функціонального стану пацієнта [6, с. 18; 7, с. 68].

Нервово-м'язова релаксація, що поєднується з вираженим психологічним впливом, сприяє нормалізації вегетативної нервової системи, корекції відхилень в емоційній і вегето-судинній сфері. Нервово-м'язова релаксація підвищує ефективність лікування. За допомогою аутогенного тренування досягається саморегуляція емоційно-вегетативних функцій, оптимізація стану спокою і активності, підвищується можливість реалізації психо-фізіологічних резервів організму [12, с. 21].

Аутогенне тренування є заспокійливим засобом із загальним седативним ефектом. В ЛФК використовуються найбільш адекватні біологічні шляхи мобілізації власних пристосувальних, захисних і компенсаторних властивостей організму для ліквідації патологічного процесу [5, с. 130; 13, с. 270].

**Висновки і пропозиції.** Відмітна особливість ЛФК в порівнянні з іншими методами лікування

полягає в тому, що вона використовує в якості основного лікувального засобу фізичних вправ, які цілеспрямовано впливають на відновлення порушених функцій хворого організму і підбираються індивідуально, залежно від функціонального стану і наявності супутніх захворювань.

Різноманітні фізичні вправи здатні вибірково впливати на різні функції організму, що дуже важливо при патологічних проявах в окремих системах і органах. Систематичне застосування фізичних вправ здатне впливати на реактивність хворого організму і патогенез захворювання, змінюючи як загальну реакцію організму, так і місцевий її прояв.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що засоби ЛФК ефективні в комплексному лікуванні вегетативних нервових розладів і можуть бути успішно і ефективно використані в якості базового методу при проведених реабілітаційних програм на різних етапах відновного лікування.

Таблиця 1

**Основні засоби реабілітації, які використовуються для лікування соматичних захворювань (узагальнені дані)**

Засоби реабілітації	Зміст	Особливості та вказівки
Лікувальна гімнастика	Інтенсивність навантажень – 50-60% від максимальної, щільність заняття 75-80%, тривалість 25-30 хв, регулярність 4-5 разів на тиждень.	В процесі занять 20% фізичних вправ оновлюються, а 80% – повторюються для закріплення результатів лікування.
Дозована ходьба	Дозована ходьба залежить від пройденої відстані і темпу ходьби: повільний – 60-80 кроків за 1 хв. (2-3 км/год), середній – 90-100 кроків за 1 хв. (4 км/год), швидкий – 120 кроків за 1 хв. (5 км/год).	Прискорену ходьбу на відрізках дистанції від 100 до 400 метрів рекомендується проводити в чергуванні з ходьбою енергійним кроком не менше 30 хв. на день.
Гідрокінезотерапія	Фізичні вправи, які виконуються при різній глибині занурення (до пояса, до плечей, до підборіддя). Активні і пасивні вправи, з елементами полегшення і обтяження (з водними гантелями, пінопластовими дощечками, м'ячами і гімнастичними паличками), вправами в упорі об стінку, поручень, щаблі басейну і вправами, які сприяють м'язовій релаксації.	Лікувальна гімнастика в басейні проводиться при температурі води 27-28° С, тривалістю 35-45 хв.
Масаж	Погладжування, розтирання, розминання, встряхування, вібрації руками масажиста або спеціальними апаратами.	Система прийомів, що надає дозований вплив на поверхню тіла з лікувальною або профілактичною метою.
Аутогенне тренування	Комплекс вправ, що викликають відчуття теплоти у всьому тілі і тяжкості в кінцівках і торсі, а також в візуалізації, яка допомагає розслабити свідомість. Шляхом самонавіювання викликається відчуття тяжкості і тепла в тілі, досягається стан м'язового розслаблення – релаксації.	Тепло, що розливається по всьому тілу, проявляється через розширення кровеносних судин, що викликає приплив крові до всіх частин тіла. Відчуття тяжкості виникає через розслаблення м'язів. Використовується як техніка релаксації, яка допомагає впоратися зі стресом.
Нервово-м'язова релаксація	Проводиться в добре освітленому, теплому (+25-27° С) і провітрюваному приміщенні після виконання фізичних вправ. Пацієнти лягають на спину, на м'який килим з закритими очима, повністю розслабляються і виконують спеціальні серії вправ до довольного розслаблення основних м'язових груп тіла.	Мета – зняття м'язового тону, який безпосередньо пов'язаний з різними формами негативного емоційного збудження: страх, тривожність, збентеження.
Різновиди спортивних ігор	Настільний і великий теніс, волейбол, бадмінтон, тощо -тривалість від 15 до 45 хв., чергуючи гру з відпочинком.	Застосовуються індивідуально, кілька полегшуючи умови гри, переважно особам молодого і середнього віку

Джерело: розроблено авторами за даними [5; 10]

**Список літератури:**

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая // М.: Советский спорт, 2001. – С. 7-25.
2. Береславская Е.Б. Вегето-сосудистая дистония. Современный взгляд на лечение и профилактику / Е.Б. Береславская // СПб.: Весть, 2006. – С. 13-26.
3. Бородулин В.И. Справочник, болезни, синдромы, симптомы / В.И. Бородулин // М.: Мир и образование, 2004. – С. 184-187.
4. Вейн А.М. Вегетативные расстройства / А.М. Вейн // М.: МИА, 2003. – С. 4-6.
5. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – С. 129-130.
6. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2008. – С. 18-20.
7. Медицинская реабилитация больных с заболеваниями внутренних органов: Руководство для врачей / под ред. Л.М. Клячкина. – М.: Медицина, 2000. – С. 65-73.
8. Лебедев С.Н. Социальные факторы и состояние здоровья молодежи / С.Н. Лебедев, И.А. Белоногов // Мн.: БГАФК, 2003. – 52 с.
9. Лукомский И.В. Физיותרпия. Лечебная физкультура. Массаж / И.В. Лукомский, Э.Э. Стэх, В.С. Улащик // Мн.: Вышэйшая школа, 1998. – С. 218-239.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин // Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – С. 6-9.
11. Милюкова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики: Новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова // СПб.: Сова, 2003. – С. 19-25.
12. Пасиешвили Л.М. Справочник по терапии с основами реабилитации / Л.М. Пасиешвили, А.А. Заздравнов, В.Е. Шапкин, Л.Н. Бобро // Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С. 21.
13. Попов С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов // Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С. 20-26.
14. Справочник по формулированию клинического диагноза болезней нервной системы / под ред. В.Н. Штока. – М.: МИА, 2006. – С. 267-270.

**Бачинская Н.-В.В., Заерко В.В.**

Днепропетровский национальный университет имени Олеса Гончара

**Шуба В.А.**

Университет имени Альфреда Нобеля

## **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

### **Аннотация**

В статье представлены данные о тенденции к увеличению проявлений соматических расстройств. Наиболее перспективным направлением в немедикоментозном лечении соматических расстройств являются средства реабилитации для быстрого и полного восстановления здоровья пациентов.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, соматические заболевания, лечебная физкультура.

**Bachinskaya N.-V.V., Zaerko V.V.**

Dniprovsk National University named after Oles Honchar

**Shuba V.A.**

Alfred Nobel University

## **PECULIARITIES OF USING PHYSICAL REHABILITATION MEDICINES IN DISEASES OF THE VEGETATIVE NERVOUS SYSTEM**

### **Summary**

The article presents data on the tendency to increase manifestations of somatic disorders. The most promising direction in the non-advisory treatment of somatic disorders are rehabilitation tools for the rapid and complete restoration of patients' health.

**Keywords:** physical rehabilitation, somatic diseases, physiotherapy.