

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Фізична терапія для покращення функціонування пацієнтів
із хронічними болями в нижній частині спини

Виконала студентка групи ФТм-2
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія
КУШИК Тетяна Вікторівна
Керівник: Бандуріна К. В.
Нормоконтроль: _____ А. С. Лаптева

Запоріжжя
2021

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 77 с., 6 табл., 6 рис., 53 джерела, 10 додатків.

Об'єкт дослідження: засоби і методи фізичної терапії для покращення функціонування пацієнтів із хронічними болями в нижній частині спини.

Мета дослідження – обґрунтувати шляхи оптимізації і інтенсифікації впливу комплексної програми фізичної терапії для покращення функціонування пацієнтів із хронічними болями в поперековому відділі, показати практичне значення фізичних вправ як реабілітаційного і профілактичного засобу.

Поперековий відділ хребта являє собою надзвичайно добре спроектовану структуру, яка забезпечує підтримку, силу і гнучкість. Однак, власне ця складна структура робить нижню частину спини сприйнятливою до травм і болю. Для багатьох боротьба з хронічним болем у попереку – це довічна боротьба. Сучасний ритм життя виставляє високі вимоги до організму людини. Від 40 до 80% жителів земної кулі постійно мають проблеми у вигляді хронічних болей у нижній частині спини. Проблема хронічного болю у нижній частині спини в сьогоденні є однією з найактуальніших. Вона завдає значний економічний збиток суспільству як у вигляді втрат пов'язаних з виробничою непрацездатністю, так і витрат на лікування хворих. Цей недуг частіше вражає людей у соціально активному віці, триває довго, протікає часом важко, схильний до рецидивів і тому завдає значний економічний збиток суспільству.

**ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ,
АПАРАТНА ФІЗІОТЕРАПІЯ, БОЛІ В НИЖНІЙ ЧАСТИНІ СПИНИ,
ХРОНІЧНИЙ БІЛЬ**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізична терапія – це спеціальність, в якій застосовуються фізичні методи впливу на пацієнта, засновані на русі, мануальному впливі, масажі, рефлексотерапії та дії тепла, світла, високих частот, ультразвуку і води. В основному, методи, які використовує фізичний терапевт, засновані на русі. Фізична терапія – це область практики, яка спрямована на допомогу людям з функціональними, перш всього руховими, порушеннями, для лікування захворювань та ушкоджень, профілактики їх загострень і ускладнень, відновлення працездатності.

Поперековий відділ хребта, або попереk (low back), являє собою надзвичайно добре спроектовану структуру, що складається з взаємопов'язаних кісток, суглобів, нервів, зв'язок і м'язів, що працюють разом, задля забезпечення підтримки, сили і гнучкості. Нижня частина спини підтримує вагу верхньої частини тіла і забезпечує рухливість для повсякденних рухів. Однак, власне ця складна структура робить нижню частину спини сприйнятливою до травм і болю [1].

Болі в спині, а особливо в нижньому її відділі, – одна з найбільш частих причин звернення хворих до невропатологів, ортопедів, хірургів, ревматологів, терапевтів. Працевтрати від цієї патології займають одне з провідних місць, оскільки уражується, як правило, найбільш активна група населення у віці від 20 до 60 років, частіше ж усього – 30–50 років [1].

У зв'язку з умовами життя, які постійно змінюються: антропогенні екологічні фактори навколишнього середовища, урбанізація, низька рухова активність, стреси, зміна режиму та якості харчування більше ніж 80% населення страждають від болю в попереку протягом свого життя. Хронічний біль – це широкий термін, який часто описує біль, який триває більше трьох-шести місяців і перевищує природний процес загоєння організму [1].

Сучасний підхід до проблеми спирається на комплексне застосування методів і засобів покращення функціонування пацієнтів з хронічним болем в нижній частині спини, заснованих на науково-доказовій практиці – фізичної терапії. Стан проблеми вимагає вдосконалення і розробки нових ефективних методик профілактики та лікування даного захворювання [1].

Проаналізовані літературні джерела з питань фізичної терапії пацієнтів з хронічним болем в нижній частині спини, існуюча різноплановість щодо її проведення і соціальна значимість цієї проблеми зумовили вибір теми дослідження: «Фізична терапія для покращення функціонування пацієнтів із хронічними болями в нижній частині спини» [1].

Об'єктом дослідження є засоби і методи фізичної терапії для покращення функціонування пацієнтів із хронічними болями в нижній частині спини [1].

Предметом дослідження є підібрана програма фізичної терапії пацієнтів із хронічними болями в нижній частині спини.

Мета дослідження – обґрунтувати шляхи оптимізації і інтенсифікації впливу комплексної програми фізичної терапії для покращення функціонування пацієнтів із хронічними болями в поперековому відділі, показати практичне значення фізичних вправ як реабілітаційного і профілактичного засобу [1].

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела по даній темі.
2. Вивчити на основі аналізу літератури механізми терапевтичної дії фізичних вправ при хронічних болях в нижній частині спини, особливості застосування фізичної терапії для покращення функціонування пацієнтів із хронічними болями в нижній частині спини.
3. Довести ефективність впливу комплексної програми фізичної терапії у лікуванні хронічного болю в нижній частині спини.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів щодо

засобів фізичної терапії в роботі з пацієнтами з хронічними болями в нижній частині спини; збір анамнезу, опитування(анкетування); педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; клінічні методи дослідження: опитувальник якості життя (Oswestry Disability Index (ODI 2.1a)); для визначення рухливості хребта в сагітальній площині (нахил вперед) тест Шобера; метод суб'єктивної оцінки больового синдрому за візуально-аналоговою шкалою (ВАШ); фізикальна діагностика, гоніометрія «нахили в сторони», функціональна проба для визначення силової витривалості м'язів розгиначів спини і функціональна проба для визначення силової витривалості м'язів черевного преса; метод математичної статистики – *t*-критерій Ст'юдента.

Робоча гіпотеза: можна передбачити, що комплексний вплив фізичних вправ для покращення функціонування пацієнтів з хронічним болем у нижній частині спини будуть ефективними як реабілітаційний і профілактичний засіб.

Практична значущість. Запропоновану програму фізичної терапії пацієнтів із хронічними болями в нижній частині спини можна використовувати фізичним терапевтам методистам-реабілітологам і лікарями лікувально-профілактичних закладах. Дана робота також може використовуватися в навчальному процесі ЗВО фізичної культури у викладанні дисципліни «Фізична реабілітація в ортопедії та травматології».

Апробація результатів дослідження: результати дослідження були представлені на II Міжнародній науково-практичній конференції «Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи», а також опубліковані тези доповіді.

Дослідження проводилося протягом 8 тижнів з 01.03.2021 по 23.04.2021 на базі Центра енерго-інформаційного розвитку та дозвілля Universum, студії масажу «Луунг», м. Запоріжжя.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається із реферату, змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування), 10 додатків. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок, із них – 50 сторінок основного тексту.

ВИСНОВКИ

В ході вивчення проблеми покращення функціонального стану пацієнтів з ХБНС було здійснено аналіз наукової, науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів, а також даних інформаційної мережі інтернет за період 2000–2021 років. Доведена актуальність даної теми та виявлено ступінь вивчення обраної теми магістерської роботи, опрацьовано сучасні національні та світові тенденції щодо терапії хронічного болю в нижній частині спини, зіставлено та узагальнено дані науково-методичної літератури.

Ретельно вивчила методи і засоби фізичної терапії щодо реабілітації та відновлення функцій при ХБНС, спираючись на наукову доказовість виявлено ефективність засобів фізичної терапії, механізми терапевтичної дії фізичних вправ, а також існуючі методики та програми відновлення пацієнтів з ХБНС. Терапевтичну дію фізичних вправ слід розглядати як комплекс, в якому активізуються нервові процеси, стимулюються всі фізіологічні системи, прискорюється зворотній механізм запального процесу, зменшуються дегенеративні процеси в суглобах, атрофічні – у м'язах, знижується тонус м'язів, залучених у патологічний процес та поліпшується емоційна складова.

Проведено збір клінічно-діагностичного матеріалу, на основі якого було доведено ефективність впливу комплексної програми фізичної терапії у лікуванні хронічного болю в нижній частині спини. Завдяки правильному підбору програми ФТ нам вдалося знизити больовий синдром, поліпшити самопочуття, покращити рухливість, що у свою чергу сприяло покращенню якості життя наших пацієнтів. Обидві програми дали якісний результат та покращили стан осіб як контрольної так і основної групи, але комплексна програма, яка пропонувалася пацієнтам ОГ була більш ефективною. Зниження

більшового синдрому та покращення рухливості поперекового відділу хребта в ОГ відбулося в середньому на 2-3 процедури раніше ніж в КГ [1].

До контрольних тестів включено дані сантиметрії, гоніометрії, результати ВАШ, ODI 2.1a та функціональні проби на витривалість м'язів розгиначів спини та м'язів черевного преса. У пацієнтів ОГ по закінченню терапії показники контрольних тестів продемонстрували кращий результат, порівняно з показниками пацієнтів КГ.

Суттєве покращення діагностичних показників у пацієнтів з болями нижньої частини спини дозволяють говорити, що ефективність використання комплексних безмедикаментозних впливів значно підвищує результативність лікувального процесу в комплексній терапії [1].

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Уникати переохолодження, протягів.
2. Обов'язково займатися ФВ, ФА (плаванням), що допоможе поступово зміцнити м'язи спини і черевного преса.
3. Контроль ваги.
4. Намагатися якомога менше часу проводити в сидячому положенні. Або ж кожну годину робити перерву на десятихвилинну розминку. Сидіти з максимально випрямленою спиною, через кожні 10-15 хвилин міняйте позу, рухайте руками і ногами, періодично відхилятися назад, потягуватися.
5. При ходьбі і в положенні стоячи завжди тримати поставу. При тривалому перебуванні в положенні стоячи знайдіть точку опори для голови, тулуба, рук, ніг. Притулившись до чого-небудь. Тривале вертикальне навантаження (стоячи) вимагає неодмінного розвантаження (лежачи).
6. Не ходити більше 1-2 годин на високих підборах.
7. Спати тільки на жорсткому матраці.
8. Уникати важких фізичних навантажень.
9. Після підняття, вантаж безпечніше тримати, як можна ближче до себе, так зменшується навантаження на хребет.
10. Важку ношу не рекомендується носити в одній руці, особливо на великі відстані.
11. Неприпустимо при перенесенні тяжкостей різко згинатися вперед або розгинатися назад.
12. Піднімаючи вантаж, слід згинати ноги в колінах, а не спину.