

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра фізичної реабілітації

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Покращення функціонування м'язів стопи засобами фізичної терапії

Виконала студентка групи ФТм-2
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія

Яценко Світлана Олександрівна

Керівник: Волкова С. С.

Рецензент: Сущенко Л. П.

Нормоконтроль:  А. Ю. Штепенко

Запоріжжя
2019

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 71 с., 81 джерело, 27 рис., 7 табл., 4 додатки.

Об'єкт дослідження: методи фізичної терапії в процесі відновлення функції стопи.

Предмет дослідження: методика покращення функції стопи.

Мета роботи: визначити вплив заходів та методів фізичної терапії на працездатність стопи.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури з проблеми дослідження; емпіричні; фізичної терапії: фізичні вправи, самостійний міофасціальний реліз; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

СТОПА, БІЛЬ, ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ФУНКЦІЯ, МІОФАСЦІАЛЬНИЙ РЕЛІЗ, ПОКРАЩЕННЯ

ВСТУП

Актуальність роботи. Захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) і порушення функції нижніх кінцівок зокрема, складають значну частину хворіб кістково-м'язової системи і впливають на якість життя.

Біль в стопі та гомілки є, майже, у кожного. З часом проблеми стопи можуть ускладнюватися і бути причиною порушень функції ходи. Ця проблема особливо актуальна для осіб похилого віку [44].

На сьогоднішній момент багато досліджень, які присвячені темі плоскостопості та іншим проблемам стопи. Але такі поняття як покращення працездатності стопи, покращення її функції та вплив методів фізичної терапії на працездатність стопи досліджено недостатньо. У зв'язку з цим виникає необхідність дослідити кореляцію між покращенням функції м'язів стопи та болем в стопі і гомілці.

У зв'язку з цим виникає необхідність у підборі методів оцінки функції стопи, розробці та експериментальній перевірці програми фізичної терапії для покращення працездатності стопи.

Об'єкт дослідження – методи фізичної терапії в процесі відновлення функції стопи.

Предмет дослідження – методика покращення функції стопи.

Мета дослідження – визначити вплив заходів та методів фізичної терапії на працездатність стопи

В основу гіпотези дослідження покладено припущення, що покращення функції стопи засобами фізичної терапії допоможе знизити біль в стопі та гомілці.

Завдання дослідження:

– проаналізувати наукову та методичну літературу по темі дослідження;

- розробити методику покращення функції м'язів стопи та гомілки, яка заснована на самостійній роботі;
- експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Методи дослідження:

- аналіз наукової та методичної літератури з проблеми дослідження;
- медико-біологічні: анамнез, мануальне м'язове тестування (ММТ), плантограма, візуальна аналогова шкала болю (ВАШ)
- методи фізичної терапії такі як: фізичні вправи, міофасціальний реліз;
- статистична обробка результатів експериментальної роботи та їх інтерпретація.

Дослідження проводилось у відділенні фізичної терапії на базі комунального закладу «Консультативно-діагностичний центр» Шевченківського району міста Києва з 18 жовтня по 25 листопада 2019 р. В дослідженні брали участь 10 осіб віком від 50 до 60 років.

Аналіз доступної нам літератури [11; 17; 23; 63] показав, що недостатньо розроблено засоби та методи фізичної терапії для покращення функції стопи дорослих, більшість програм призначено для дітей та підлітків з метою профілактики плоскостопості [62; 66; 78]. Для дорослих це комплекси з лікувальної фізичної культури (ЛФК), в яких не врахована участь самих пацієнтів в покращенні функції стопи засобами самомасажу та перенавчання м'язів стоп. Таким чином обрана тема дослідження «Покращення функціонування стопи засобами фізичної терапії» являється актуальною.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається із реферату, змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (81). Загальний обсяг роботи – 71 сторінка, із них – 68 сторінок основного тексту.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогодні захворювання опорно-рухового апарату та нижніх кінцівок у тому числі складає 11,1% інвалідизації на Україні. Головні публікації присвячені профілактиці або терапії плоскостопості у дітей та підлітків. В доступних нам джерелах не опубліковані дослідження по фізичної терапії стопи у осіб літнього віку.

2. Розроблена програма покращення функції стопи містить вправи для самостійного міофасціального релізу і спрямована на подовження скорочених м'язів. Також в ній запропоновані вправи для кожного окремого м'яза з метою навчити та підготувати м'яз для виконання більш складного руху.

3. Після самостійного виконання міофасціального релізу силові можливості м'язів зросли. Кількість повторів вправ збільшилась в порівнянні з тим, що було на початку курсу. Пацієнти відмічали також значне полегшення в області гомілки після самостійного виконання міофасціального релізу, що позначалося на їх емоційному стані та посилювало мотивацію для подальших занять.

4. Дані дослідження вказують на те, що покращення за шкалою ВАШ відзначалось в 100% випадків. Відбулось покращення сили м'язів за результатами Мануального М'язового Тестування. На початку курсу була різниця в силі м'язів правої та лівої кінцівки, але при кінці курсу ця різниця стала менш помітною.

5. При оцінці функції стопи та гомілки найбільш інформативними виявились методи дослідження, доступні для фізичного терапевта, як ВАШ болю, ММТ та тести на рівновагу які можливо рекомендувати для оцінки функції стопи та ефективності фізіотерапевтичного втручання можливо рекомендувати ці методи обстеження в практиці фізичного терапевта.