

УДК 616-085.825-039.76

П.Ф. КОЛІСНИК, С.П. КОЛІСНИК, Р.А. КРАВЕЦЬ, Я.П. ЛІСКОВ, А.М. ЦІХОМСЬКИЙ

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова, м. Вінниця, Україна

Лікувальна фізкультура (ЛФК) використовує фізичні вправи з реабілітаційною метою для максимально швидкого і повноцінного відновлення здоров'я, профілактики ускладнень, підвищення функціональних можливостей пацієнта. ЛФК має глибокий біологічний зміст, тому що з лікувальною метою використовується основна функція організму – рух. Фізичні вправи впливають на всі органи та системи, компенсаторні реакції, лабільність нервової та імунної систем тощо. Але фізичні вправи можуть призводити до цілої низки патологічних змін, які пов'язані з неправильним вибором режиму ЛФК і вправ у конкретного пацієнта.

Матеріали і методи. У межах наукової роботи кафедри проведено обстеження 480 хворих із метою розробки індивідуалізованих вправ, комплексів і режимів лікувальної фізкультури.

Результати. Обґрунтовано поняття про «фізіологічний рух» і «лікувальну вправу». Фізичну вправу можна вважати лікувальною лише тоді, коли використовується фізіологічний рух. Такий

рух повинен враховувати форму суглоба, передбачену цією формою амплітуду, запобігати пере навантаженню суглобових поверхонь, а також попереджувати травмування інших анатомічних структур. Отже, основними завданнями лікувальної фізкультури є правильне формування, відновлення і тренування анатомічних структур.

За результатами дослідження ми запропонували тракційно-тренуючий режим ЛФК і розробили комплекси вправ для вагітних жінок, хворих із патологією хребта, суглобів, ураженням шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної та дихальної систем (патент № 7912 від 15.07.2005, патент № 42137 від 25.06.2009, патент № 72290 від 10.08.2012, патент № 74245 від 25.10.2012, патент № 81551 від 10.07.2013).

Висновок. Лікувальна фізкультура має достовірно високу ефективність та є одним із найпотужніших засобів медичної реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Триває робота над створенням і впровадженням комплексів ЛФК при іншій патології.