

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

Чеховська М. Я.

Лекція 3

**Клінічна характеристика основних проявів серцево-судинних захворювань
з навчальної дисципліни**

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ДІЯЛЬНОСТІ
СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ
для магістрів**

спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри
фізичної терапії та ерготерапії
2019 р. протокол № ____
Зав.каф. _____ проф. Коритко З.І.

1. Основні прояви серцево-судинних захворювань
2. Принципи фізичної реабілітації при захворюваннях серцево-судинної системи

1. Виникненню захворювання сприяє ряд чинників зовнішнього і внутрішнього середовища: переїдання, вживання алкоголю, паління, гіподинамія, фізичні і нервово-психічні перевантаження, інфекції, інтоксикації, спадковість тощо.

Захворювання серцево-судинної системи проявляються болем у ділянці серця, порушенням його ритму, серцебиттям, задишкою, набряками, синюшністю (ціаноз) та ін. Вони супроводжуються недостатністю кровообігу різного ступеня.

Серцево-судинна система відіграє важливу роль в життєдіяльності організму людини, вона постачає всім тканинам і органам поживні речовини, виносить продукти обміну. Тому при захворюваннях апарату кровообігу порушується функціональна діяльність усього організму, знижується працездатність, настає передчасна старість.

Симптоми – це прояви захворювання. Нерідко це перші ознаки, які попереджають про якийсь негаразд в організмі. Буває, що першим проявом серцево-судинної недуги може відразу стати інфаркт міокарда. Ретельний пошук причин появи симптомів дає змогу поставити діагноз, тобто визначити хворобу, а точний діагноз є основою ефективного лікування.

Прояви хвороби (**симптоми**) – це відчутна зміна в стані здоров'я, яка може свідчити про наявність тієї чи іншої недуги. Іноді прояви недуги – це винятково суб'єктивні відчуття хворого, і сам лікар не може їх виявити. Тому при зборі анамнезу для отримання більш точної інформації про стан пацієнта **слід з'ясувати**: що саме турбує (який характер болю), яка локалізація цих відчуттів, наскільки вони сильні, що їх спричиняє, вони виникають раптово чи поступово, що може їх послабити чи усунути, як давно виникли ці відчуття, як довго вони тривають, як часто з'являються, чи страждає пацієнт на інші супутні

захворювання. При цьому слід акцентувати увагу на найважливіших суб'єктивних та об'єктивних симптомах, а не на їх причини.

Захворювання серця та судин викликають різноманітні порушення функцій, які проявляються характерними симптомами і викликають різноманітні скарги в хворих. Одним з порушень роботи серця є збільшення його скорочень – тахікардія, яка компенсує недостатність кровообігу і може бути симптомом різноманітних захворювань. Хворі нерідко відчують тахікардію, як серцебиття (посилення та прискорення роботи серця), що зумовлене підвищеною збудливістю серцевого м'язу. Порушення серцевого ритму, а навіть сповільнення (так звана брадикардія) іноді так само відчувається як серцебиття.

Головні прояви захворювань серцево-судинної системи: біль у грудній клітці, задуха, стенокардія (грудна жаба), задишка (диспное), часте дихання (тахіпное), слабкість, набряки, втрата свідомості (непритомність), запаморочення, серцебиття (що відчувається), кровохаркання, біль або слабкість у ногах (переміжна кульгавість), зміни кольору шкіри, виразки на шкірі, шок та ін.

2. Серцево-судинні захворювання лікують комплексно з включенням медикаментозного лікування, дієтотерапії, психотерапії, відповідного рухового режиму, фізичної реабілітації. Засоби останньої — ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія, працетерапія. Їх призначають як у лікарняний, так і в післялікарняний періоди реабілітації.

Лікувальну фізичну культуру застосовують у тій чи іншій формі при всіх захворюваннях серцево-судинної системи і на всіх етапах реабілітації. Вона безпосередньо позитивно впливає на функції серця і судин, їх морфологію. Лікувальна дія фізичних вправ виявляється як чотири основні механізми: тонізуючий вплив, трофічна дія, формування компенсації, нормалізація функцій, серед яких перші два є провідними.

Розрізняють чотири основних механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм пацієнта.

1.Тонізуюча дія. Спеціально підібрані вправи здатні посилювати процеси гальмування чи збудження у ЦНС і тим самим сприяють відновленню нормальної рухливості та врівноваженостів нервових процесів. Це покращує регулюючі властивості, активізує діяльність ендокринних залоз і стимулює вегетативні функції та обмін речовин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Тонізуючий вплив фізичних вправ тим більший, чим більше м'язів залучається у рухову діяльність і чим вище м'язове зусилля.

2.Трофічна дія. У процесі руху виникають пропріоцептивні імпульси, що йдуть у вищі відділи НС та вегетативні центри і перебудовують їх функціональний стан, що сприяє покращенню трофіки внутрішніх органів та тканин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. М'язова діяльність стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціонуючих капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфообіг. За рахунок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, попереджується утворення спайок та розвиток атрофій.

3. Формування компенсацій. Фіз. вправи сприяють якнайшвидшому відновленню або заміщенню порушеної хворобою функції органу або системи. Формування компенсації зумовлене рефлекторними механізмами. Фізичні вправи сприяють збільшенню розмірів сегмента тіла або парного органу, підвищуючи їх функції та ураженої системи в цілому. Вони залучають до роботи м'язи, які раніше не брали участі у виконанні не властивих для них рухів.

Залежно від характеру захворювання компенсації можуть бути тимчасовими або постійними. Перші виникають під час хвороби та зникають після одужання, а другі – у разі безповоротної втрати або обмеженої функції.

4. Нормалізація функцій виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в організмі, усуваються тимчасові компенсації, відновлюються моторно-вісцеральні зв'язки та рухові якості людини.

У складанні програми фізичної реабілітації для хворих необхідно враховувати принципи фізичного виховання та фізичної реабілітації.

До принципів фізичної реабілітації відносять:

1. Ранній початок реабілітаційних заходів. Це допомагає швидше відновити функції організму, попередити ускладнення і у випадку розвитку інвалідності – боротися з нею на перших етапах лікування;

2. Безперервність реабілітаційних заходів. Цей принцип є основою ефективності реабілітації, тому що тільки безперервність та поетапна черговість реабілітаційних заходів – запорука скорочення часу на лікування, зниження інвалідності і витрат на відновне лікування;

3. Комплексність реабілітаційних заходів. Під керівництвом лікаря, реабілітація проводиться й іншими фахівцями: соціологом, психологом, педагогом, юристом тощо;

4. Індивідуальність реабілітаційних заходів. Реабілітаційні програми складають індивідуально для кожного пацієнта з урахуванням загального стану, особливостей перебігу хвороби, вихідного рівня фізичного стану, особистості хворого, віку, статі, професії тощо.

5. Необхідність реабілітації у колективі. Фізична реабілітація розглядає людину у взаємозв'язку з навколишнім середовищем (і живим, і неживим), тому бажано, щоб пацієнт проходив реабілітацію або ж у звичному тренувальному середовищі, або ж у середовищі пацієнтів, які мають такі ж рухові дисфункції.

6. Повернення хворого чи інваліда до активної праці.

Отже, до принципів фізичного виховання відносять:

1. Загальні (гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості та зв'язку з практикою);

2. Дидактичні (свідомості, активності, науковості, наочності, послідовності, доступності та індивідуалізації, міцності);

3. Специфічні (спрямованості, адекватності, систематичності, циклічності).

Рекомендована література

Основна:

1. Амосов Е. Н. Клиническая кардиология / Е. Н. Амосов. – Киев : Здоров'я, 1998. – Т. 1. – 710 с.

2. Бабский Е. В. Физиология человека / Е. В. Бабский. – Москва : Медицина, 1972. – 656 с.

3. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.

4. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
5. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
7. Справочник педіатра / Быков ВО, Бондаренко ГМ, Водовозова ЭВ, и др. – 2-е изд., перераб. – Ставрополь, 2004. – 510 с.

Допоміжна:

1. Все про серце / пер. з англ. В. Крижанівський. – Львів : БаК, 2005. – 432 с.
2. Даценко І. З. Профілактична медицина / Даценко І. З., Габович Р. Д. – Київ : Здоров'я, 1999. – 692 с.
3. Івасик Н. Підбір засобів фізичної реабілітації для дітей з порушенням ритму і провідності серця / Наталія Івасик, Оксана Очеретна, Мар'яна Чеховська // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 86–94.
4. Івасик Н. О. Засоби фізичної реабілітації в екстреній допомозі при порушенні ритму та провідності серця / Н. О. Івасик, О. М. Очеретна, М. Я. Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013. – Вип. 7 (33), т. 2. – С. 530–535.
5. Кузько М. В. Кардіологія і ревматологія у поліклініці / М. В. Кузько. – Київ : Здоров'я, 2001. – 632 с.
6. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. Л. А. Епифанова. – Москва : Медицина, 2001. – 592 с.
7. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. ин-тов физ. культуры / под ред. С. Н. Попова. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 270 с.
8. Лікувальна фізична культура : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 33 с.
9. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 27 с.
10. Мазепа С. А. Аускультация сердца: органичні і функціональні серцеві шуми : метод. вказівка для студ. до практ. заняття з пропедевтики пульмонології та кардіології / Мазепа М. А. – Львів, 2018. – 3 с.
11. Мазепа М. А. Загальний огляд хворого : метод. вказівка / Мазепа М. А. – Львів, 2018. – 3 с.
12. Мазепа М. А. Огляд окремих частин тіла : метод. вказівка / М. А. Мазепа. – Львів, 2018. – 2 с.
13. Мазепа М. А. Фізикальні методи дослідження серцево-судинної системи. Розпитування та загальний огляд хворих із патологією серцево-судинної системи : методична вказівка для студентів до практичного заняття з пропедевтики пульмонології та кардіології / Мазепа М. А. – Львів, 2018. – 3 с.

14. Марченко О. К. Основы физической реабилитации: учеб. для студ. вузов. – Киев : Олимпийская література, 2012. – 528 с.
15. Музика Ф. В. Серцево-судинна система : лекція з навчальної дисципліни "Анатомія людини" / скл. Музика Ф. В. - Львів, 2019. - 12 с.
16. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с.
17. Свістельник І. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
18. Фізична реабілітація при порушеннях діяльності серцево-судинної системи : конспект лекцій з навчальної дисципліни / розроб. Чеховська М. Я. - Львів, 2020. - 59 с.
19. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 111 с.
20. Функціональна анатомія серцево-судинної системи : навч. посіб. / О.О. Шевченко. – Київ : Олімп. л-ра, 2008. – 183с.: іл.
21. Чеховська М. Вплив фізичної реабілітації на якість життя дітей з хронічною серцевою недостатністю / М. Чеховська, Л. Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 4(60). – С.46–48.
22. Чеховська М. Ефективність застосування програми фізичної реабілітації для дітей шкільного віку з хронічною серцевою недостатністю I-IIA стадій / Мар'яна Чеховська // Фізична активність, здоров'я і спорт. –2017. – № 2(28). – С. 60-68.
23. Чеховська М. Застосування тесту 6-ти хвилинної ходьби для дітей з хронічною серцевою недостатністю / Мар'яна Чеховська // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : зб. наук. пр. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2016. – Вип. 1(10). – С. 70–80.
24. Чеховська М. Комплаєнс як запорука позитивного ефекту у процесі фізичної реабілітації / Мар'яна Чеховська // Сучасні тенденції у практиці й освіті з фізичної терапії : тези доп. Міжнар. наук. семінару. – Львів, 2016. – С. 71-73.
25. Чеховська М. Особливості загартування водою дітей з хронічною серцевою недостатністю / Мар'яна Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12–13 трав. 2016 р.). – Львів, 2016. – С. 285–289.
26. Чеховська М. Програма фізичної реабілітації для дітей шкільного віку з хронічною серцевою недостатністю / Мар'яна Чеховська // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – № 1(27). – С. 76–86.
27. Чеховська М. Серцева недостатність у дітей як актуальна проблема фізичної реабілітації / Мар'яна Чеховська // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 4(22). – С. 49–58.
28. Чеховська М. Я. Алгоритм обстеження дітей з хронічною серцевою недостатністю / Чеховська М. Я. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2016. – Вип. 3(2). – С. 348–352.
29. Чеховська М. Я. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з хронічною серцевою недостатністю I-IIA стадій : автореф. дис. ... канд. наук з

фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.03 „Фізична реабілітація” / Чеховська Мар’яна Ярославівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2018. – 20 с.

30. Чеховська М. Якість життя як критерій ефективності процесу реабілітації дітей з хронічною серцевою недостатністю / Чеховська М., Чеховська Л. // Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров’я людини : зб. наук. пр. – Харків, 2017. – С. 181–183.

31. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга; 2006. Ч. 1. – 272 с.

32. Chekhovska M. Exercise training as the main component for treating pediatric patients with chronic heart failure / Maryana Chekhovska, Liubov Chekhovska // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 505–509.