

УДК 615.825:616.711-007.5:[796.322"465\*20/25"

**ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЗА КІФОЗУ  
ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА  
В ГАНДБОЛІСТІВ ВІКОМ 20–25 РОКІВ**

**Яна ПРОКОПЧУК, Ольга СТАСЮК**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** За статистикою МОЗ України, захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) посідають третє місце після серцево-судинних й онкологічних захворювань. Під час профілактичних оглядів 2019 року виявлено 99 467 спортсменів віком 20–25 років із численними порушеннями ОРА (плоскостопістю, сколіозом, гіперлордозом, сутулістю, кіфозом, кругловігнутою спиною та ін.) Фізична активність впливає на поставу й фізичний розвиток молодого організму. Спортивні тренування мають значний вплив на процес формування постави через високі навантаження під час тренувань і багаторазові односторонні вправи. Тренування з гандболу спрямоване на вдосконалення технічних навичок, таких як передача м'яча, атака або блокування. Передача м'яча та атака містять низку асиметричних прийомів, які можуть негативно вплинути на поставу. Асиметричні схеми нахилу та зсуву в плечовому поясі викликають м'язовий дисбаланс і слабкість, тим самим збільшуючи ризик травм плеча що, теж, сприяє асиметрії хребта.

**Мета** – удосконалити програму фізичної терапії для гандболістів віком 20–25 років.

**Методи та організація.** Проведено аналіз літературних джерел та педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь 18 спортсменів гандбольної команди «Галичанка» віком 22 роки з прогресуючим грудним кіфозом. Упродовж одного місяця з ними проводили тричі на тиждень заняття із застосуванням терапевтичних вправ. Тривалість одного заняття становила 1 годину.

**Результати.** Удосконалено програму фізичної терапії для збільшення м'язової витривалості, підвищення гнучкості та для усунення больових відчуттів. Паралельно тренували м'язи преса, тому що він виконує підтримку хребта.

**Висновки.** У процесі занять терапевтичними вправами відзначено зменшення больових відчуттів, поліпшення кровопостачання й зміцнення м'язового корсету спини, що здійснює підтримку кожного хребця, тим самим забезпечуючи кровообіг. Завдяки вправам здійснюється профілактика подальшого розвитку кіфозу грудного відділу хребта.

**Ключові слова:** фізична терапія, кіфоз грудного відділу хребта, терапевтичні вправи.