

УДК 615.8:616.714.1-001.5

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ  
ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ  
У РАЗІ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ****Наталія РОСОЛЯНКА, Андрій ВОВКАНИЧ, Ольга СТАСЮК,  
Богдан КРУК***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** Актуальною проблемою на сьогодні є фізична реабілітація осіб із черепно-мозковою травмою (ЧМТ), оскільки травматичні ураження головного мозку призводять до стійких порушень фізичних й соціальних можливостей потерпілих.

Загальними проявами травм головного мозку є втрата свідомості, головний біль, розлад дихання й серцевої діяльності, судоми, нудота, блювота. Залежно від локалізації, характеру і тяжкості травм виникають порушення рухів, розлади мови, порушення вестибулярного апарату і слуху.

Арсенал методів й засобів фізичної реабілітації надзвичайно широкий, і тому виникає потреба їх диференційованого застосування залежно від клінічних проявів ЧМТ, зокрема застосування терапевтичних вправ.

**Мета** – обґрунтувати застосування терапевтичних вправ у хворих із черепно-мозковою травмою.

**Методи:** теоретичний аналіз наукової та методичної літератури й всесвітньої інформації мережі Інтернет.

**Результати.** Реабілітація в осіб із ЧМТ буде більш ефективною, якщо застосовувати терапевтичні вправи на всіх етапах реабілітації.

Однією із проблем у пацієнтів із травмами головного мозку є розлади вестибулярного апарату.

Пошкодження головного мозку, що супроводжуються розладом вестибулярного апарату, зумовлюють такі спеціальні завдання терапевтичних вправ:

✓ відновлення й підвищення стійкості вестибулярного апарату;

✓ поліпшення ритму і співвідношення фаз дихання.

Для їх реалізації наприкінці ліжкового і наступних режимів застосовують:

✓ прості вправи на розвиток статокінетичної стійкості;

✓ вправи зі зміною положень тіла;

✓ одночасні рухи голови й тулуба в бічній та передньо-задній площинах з обмеженою амплітудою і кількістю повторень.

Після адаптації хворого до таких вправ допускають ізольовані рухи тільки головою:

✓ дихальні вправи статичного і динамічного характеру;

✓ вправи в рівновазі на великій й малій площі опору;

✓ вводять вправи на координацію, поступово збільшуючи їх кількість і складність;

✓ застосовують вправи в метанні середніх, а у вільному режимі і малих м'ячів;

✓ вправи із заплющеними очима на місці та в русі.

Під час виконання вправ слід забезпечити безпеку та страхувати хворого.

**Висновки.** Терапевтичні вправи застосовують на всіх етапах фізичної реабілітації, оскільки змінюється функціональний стан ЦНС, поліпшуються її регуляторна здатність й тонус, поліпшується рефлекторна діяльність і набуття нових умовних рефлексів. Відбувається поліпшення гемодинаміки, газообміну, біопотенціалів м'язів, й знижується психічна пригніченість, що нерідко спостерігається у разі ЧМТ.

**Ключові слова:** черепно-мозкова травма, терапевтичні вправи, фізична реабілітація.