

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У РАЗІ ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ СТОП

Андрій ВОВКАНИЧ, Ольга СТАСЮК, Уляна ПРИСЯЖНЮК

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

Вступ. Перші роки ХХІ століття характеризуються прогресивним розвитком техніки та її інтеграцією у життя сучасних людей. Відсутність достатньої рухової активності у дітей, дистанційне навчання, довготривалий карантин призводять до гіподинамії, наслідком чого є розвиток численних різноманітних захворювань ОРА. На сьогодні плоско-вальгусну деформацію нижніх кінцівок вважають однією з найпоширеніших патологій ОРА у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку [1].

Мета – проаналізувати основні методи фізичної терапії (ФТ) для лікування плоско-вальгусної деформації стоп дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури стосовно застосування методів ФТ для дітей дошкільного віку із плоско-вальгусною деформацією стоп.

Виклад основного матеріалу. Високий рівень захворюваності дітей дошкільного віку, які мають вади ОРА, можна пояснити особливостями будови кістково-м'язової системи дошкільників. Кісткова система дитини дошкільного віку характеризується низкою особливостей: кістка має меншу твердість, ніж кістка дорослих, у ній є більше органічних речовин [2, 3]. М'язово-зв'язковий апарат, добре здатний до розтягнення, що також зумовлює значну гнучкість, проте не забезпечує надійної фіксації кісток [3].

Патології ОРА, зокрема плоско-вальгусна деформація стоп, піддається корекції основними та додатковими методами фізичної терапії, а також ортопедичним методам лікування.

Ортопедичні методи лікування полягають у застосуванні спеціального ортопедичного взуття, а також ортопедичних устілок та подокоректорів. Традиційно основні методи ФТ, які використовують у програмах фізичної терапії, – це ЛФК та масаж, а також додатково використовують допоміжні методи, зокрема фізіотерапію, технічні засоби корекції, дієтотерапію, гідрокінезотерапію. **ЛФК** – комплекс спеціальних вправ, які застосовують у ФТ для корекції вад ОРА. Особливості ЛФК: можна проводити як у реабілітаційному центрі, так і в садочку чи школі; варто зазначити, що є можливість дозувати фізичне навантаження. **Масаж** має певні особливості проведення залежно від патології ОРА. За допомогою сеансів масажу розв'язують проблеми, з якими не може впоратися ЛФК. **Фізіотерапія** відіграє допоміжну роль у лікуванні плоско-вальгусної деформації стоп і її застосовують у дітей, старших за 2 роки. Метою фізіотерапії в активній фазі захворювання є стабілізація та регресування процесу. **Гідрокінезотерапія** – одна з форм ЛФК, виконання спеціальних вправ у воді. Основна її мета – підвищення силової витривалості м'язів нижніх кінцівок, а також загальне зміцнення та загартовування організму дитини [4]. **Дієтотерапію** використовують у програмах терапії як додатковий засіб корекції вад ОРА. Дієтотерапія базується на тому, що раціон повинен бути спрямований на прискорення обмінних процесів.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу стосовно ФТ дітей дошкільного віку із плоско-вальгусною деформацією стоп, можемо ствердити, що така деформація стоп – одне з найчастіших захворювань ОРА дітей дошкільного віку. Такий високий рівень захворюваності пояснюють анатомо-фізіологічними особливостями будови кісткової та м'язово-зв'язкової систем організму дошкільника. Основне лікування – це застосування

базових методів (ЛФК і масаж) та додаткових методів ФТ, таких як фізіотерапія, гідрокінезотерапія, дієтотерапія. За умови вчасного виявлення захворювання та застосування адекватної комплексної програми ФТ буде ефективним методом лікування плоско-вальгусної деформації стоп.

Ключові слова: плоско-вальгусна деформація стоп, програми фізичної терапії, гідрокінезотерапія, дієтотерапія.

Список використаних джерел

1. Врожденная плоско-вальгусная деформация стоп и методы ее коррекции у детей / Кузнецхин Е. П., Трубин И. В., Кузин А. С. [и др.] // Вестник травматологии и ортопедии Н. Н. Приорова. – 2005. – № 1. – С. 65–69.
2. Лікувальний масаж : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. I–II рівнів акред. / Л. О. Вакуленко, Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко, П. П. Прилуцький. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
3. Медицинская реабилитация в педиатрии : пособие / М. В. Лобода, А. В. Зубаренко, К. Д. Бабов. – Киев : Куприянова, 2004. – 383 с.
4. Руденко А. М. Організація реабілітаційно-оздоровчої роботи серед дітей із дефектами нижніх кінцівок в умовах СДНЗ / А. М. Руденко, О. М. Звіряка, О. О. Беспалова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 2(36). – С. 92–98.