

УДК 615.825:796.3:616.72-002

**ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ СПОРТСМЕНІВ
ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ
ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЇ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ****Діана КОЛОДІЙЧАК***Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

Вступ. Травматизм, професійні захворювання, патологічні стани, що загрожують здоров'ю спортсмена та його участі в тренувальному й змагальному процесах, є найбільш характерними для спорту вищих досягнень, ніж для будь-якої іншої діяльності людини. Безумовно, корисність спортивних дисциплін переважає ризики травмування, але, на жаль, спортивних травм із кожним роком стає дедалі більше. За даними Європейської асоціації із запобігання травм та сприяння безпеці (EuroSafe, 2016), близько 6,1 мільйона людей у Європі щорічно лікуються в стаціонарі від спортивної травми. За оцінюванням, кількість спортивних травм, що лікують в стаціонарі, становить 2,5 мільйона в командних видах спорту з м'ячем, за ними 500 000 випадків у льодових або снігових видах спорту і стільки ж в акробатичних видах спорту. Враховуючи статистику спортивних травм, можна зробити висновок, що найбільш небезпечними контактними видами спорту є ігрові види спорту, особливо футбол, гандбол і баскетбол. Близько 10% патології припадає на ділянку плечового суглоба і кисті. Слід зазначити, що в таких ігрових видах спорту, як гандбол і волейбол, ураховуючи великі навантаження на верхні кінцівки, дуже часто виникають травми плечового суглоба. Тож для спортсменів ігрових видів спорту дуже важливо відновити повністю плечовий суглоб, щоб якнайшвидше повернутися до спортивної діяльності та досягати найкращих результатів.

Мета – удосконалити програму фізичної терапії спортсменів ігрових видів спорту після артроскопії плечового суглоба.

Методи та організація. Проведено аналіз літературних джерел і педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь спортсмени віком 18–25 років гандбольних команд «Галичанка», «Львівська Політехніка» та «СКА-Львів» після артроскопії плечового суглоба. Упродовж 5 місяців проводили тричі на тиждень заняття з фізичної терапії. Тривалість одного заняття становила 1 годину.

Результати. Було удосконалено програму з фізичної терапії після артроскопії плечового суглоба. Були введені терапевтичні вправи для зменшення болю, збільшення амплітуди руху в суглобі та зміцнення м'язів. Також були додані вправи з м'ячем на пізніх етапах фізичної терапії (4 місяці після операції) для поступового повернення до спортивної діяльності.

Висновки. У процесі занять фізичної терапії відзначено зменшення болю та набряку, поступове відновлення амплітуди рухів у плечовому суглобі, підвищення функціональності, зміцнення м'язів, що виконують рухи плеча. Таким чином, завдяки програмі з фізичної терапії здійснюється повноцінне відновлення плеча після операції та повернення у професійний спорт.

Ключові слова: фізична терапія після артроскопії плечового суглоба, спортсмени ігрових видів спорту, відновлення після операції.

УДК 615.825:616.89-008.454-053.88

АКТУАЛЬНІСТЬ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ КОГНІТИВНИХ ПОРУШЕНЬ У ПАЦІЄНТІВ ПОХИЛОГО ВІКУ З ДЕМЕНЦІЄЮ

Христина КУЧЕР, Катерина ТИМРУК-СКОРОПАД

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

Вступ. Фізична терапія пацієнтів похилого віку з деменцією є важливим та невід’ємним складником життя. Фізична терапія в поєднанні з фармакологічними методами лікування допомагає пацієнтам жити краще, уповільнюючи прогресування та полегшуючи когнітивні симптоми деменції. Ураховуючи, що на сьогодні не виявлено найефективнішого лікування деменції і, що вживання ліків може мати численні побічні ефекти, існує нагальна потреба в застосуванні альтернативних нефармакологічних втручань.

Мета – перевірити актуальність впливу фізичної терапії на рівень когнітивних порушень у пацієнтів похилого віку з деменцією.

Методи дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури із фізичної терапії для пацієнтів із деменцією.

Результати. Деменція вражає приблизно 47 мільйонів людей у всьому світі і, за прогнозами, зростає до 75 мільйонів у 2030 році та 132 мільйонів до 2050 року і є однією з головних проблем охорони здоров’я в суспільстві. Частота деменції зростає з віком, наприклад, 2% хворих віком до 65 років та 20% – понад 80 років. В Україні від цієї хвороби страждають 63 тисячі людей. Щороку додається понад 4,5 тисячі осіб, що суттєво впливає на економічне та емоційне навантаження на сім’ю.

За оцінками фахівців, до 2050 року кількість людей з різними формами старечого недомства на планеті може збільшитися до 131 мільйона.

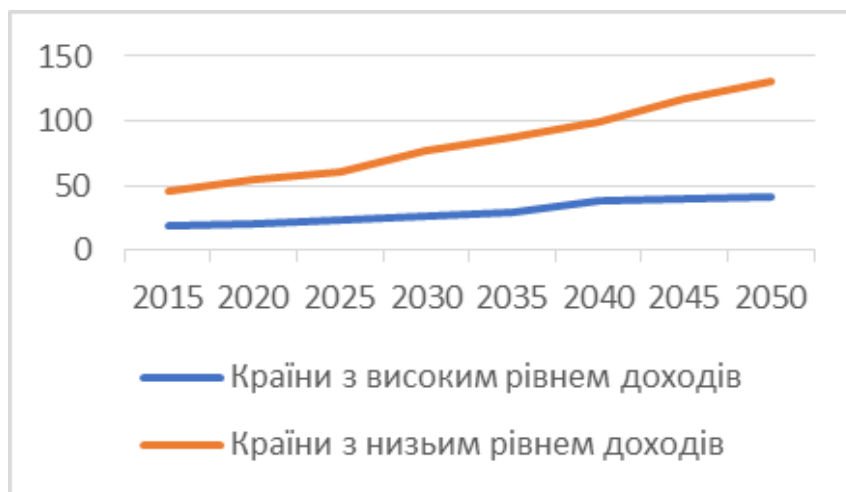


Рис.1. Ріст рівня захворюваності деменції у світі (прогноз)

Висновки. Згідно зі статистикою захворюваності цієї хвороби, отримані результати вказують на необхідність занять фізичної терапії для запобігання прогресуванню деменції та подальшого розроблення програм засобами фізичної терапії.

Ключові слова: фізична терапія, деменція, актуальність.