

ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАРТУВАННЯ ВОДОЮ ДІТЕЙ З ХРОНІЧНОЮ СЕРЦЕВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ

Мар'яна Чеховська

Львівський державний університет фізичної культури

Ключові слова: загартування, хронічна серцева недостатність.

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень. Складовими частинами та умовами здорового способу життя є такі чинники здоров'я як природа, соціальне середовище, збалансоване харчування, підтримання нормальної маси тіла, раціональний режим життя, оптимальний руховий режим, загартовування, гігієнічні навички, духовність, сприятливий психологічний мікроклімат в мікро- та макросередовищі [1].

Оскільки йдеться про оздоровлення організму, то абсолютних протипоказань до загартовування водою не існує. Проте, тимчасовим протипоказанням є стани лихоманки, висока температура, гіпертонічний криз, приступ бронхіальної астми, кровотечі, виражені травми та харчова токсикоінфекція [2]. Загартуванням можуть займатись люди будь-якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку [3].

Серед видів загартування, саме водні процедури рефлекторно впливають на діяльність усіх органів – серця, легень, мозкової тканини, а отже на стан нервової системи, кровообіг і дихання [2]. Тому загартування водою може застосовуватися з оздоровчою метою і для дітей з хронічною серцевою недостатністю (ХСН).

Мета – узагальнити відомості про застосування загартування водою дітей з ХСН.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури, всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу. Загартовування організму є одним із оздоровчих завдань фізичного виховання, яке, як і інші завдання, впливає на фізичний розвиток дитини [4, 5, 6].

Загартовування відіграє найважливішу роль у формуванні імунітету дитини [7], адже підвищує адаптаційні можливості організму до погодних та до інших несприятливих (фізико-хімічних, біологічних, психологічних) чинників [5].

Оскільки пацієнтам з ХСН притаманні двобічні периферичні набряки, дисфункція кишечника, зниження апетиту, сонливість, депресія та ін. [8], то водні процедури, багатогранно впливаючи на організм, покращують терморегуляцію, обмін речовин, роботу серцево-судинної і дихальної системи [9; 10], підвищують працездатність, сприяють формуванню позитивних психофізіологічних реакцій [5], нормалізують стан емоційної сфери [3].

Обливання холодною водою та «рефлекс пірнання», (опускання голови в холодну воду із затримкою дихання на 10–30 с), застосовують як невідкладну терапію для боротьби з нападом пароксизмальної тахікардії, що діють на нервову регуляцію шляхом збудження гілок блукаючого нерва [11].

Загартовування має позитивний вплив на всі системи організму. Зокрема, для серцево-судинної системи холодне загартовування дуже корисне, адже процеси активізації, звуження й розширення кровоносних судин – це своєрідна гімнастика судин, що покращує циркуляцію крові, зміцнює серце і стінки судин, а також тренує шкіру, змушує її краще пристосовуватись до температурних змін у довкіллі [3; 10].

Позитивний вплив холодна вода має і на обмін речовин, травлення. Обливання холодною водою підвищує рівень лужності крові, тому відбувається швидке засвоєння білка і сечовина починає швидко виводитися, дозволяючи організму очиститися від усіх продуктів розпаду. Нервова система після обливання холодною водою, у результаті стресу, заспокоюється і приходить у рівновагу [10].

При різкому холодному обливанні дихання спочатку мимоволі затримується, а після цього стає частим протягом тривалого часу. Відповідно відбувається вентиляція легеневого простору, що призводить до підвищення загальної витривалості [10].

Після впливу холодної води м'язи швидше відновлюються після фізичних навантажень, стають більш витривалими завдяки тому, що зміцнюються волокна м'язової тканини. Саме тому досить декількох секунд холодного загартовування, щоб знову відчути, як тіло стає працездатним та покращується загальне самопочуття [10]. Холодна вода може надавати як стимулюючу, так і заспокійливу дію. Тепла вода також заспокоює, розслабляє м'язи і біль з них відступає [11].

Оскільки теплове загартовування позитивно впливає на психо-емоційний стан та сприяє прискоренню кровообігу, який відповідно покращує бо-

ротью із набряками та поганим обміном речовин, надає розслаблюючу і заспокійливу дію [3; 10], то на нашу думку його також слід використовувати дітям з ХСН. Таке загартовування доцільно проводити перед сном.

Встановлено, що починати процедури регулярного загартовування організму потрібно ще з дитинства [10;13, 14] і починати із найбільш м'яких водних процедур – обтирань (рушник, змочений водою) та комфортного душу (душ приємної температури) [4; 15].

Найкращий час для холодкових загартовувальних процедур – відразу після ранкової гімнастики, оскільки вони збуджують нервову систему, сприяють переходу організму в активний та бадьорий стан [4].

Отже, зважаючи на корисний вплив загартовувальних процедур, доступність їх застосування та різні варіанти (схеми) загартувань, ми рекомендуємо дітям з ХСН дотримуватись таких інструкцій:

1. Обтирання проводити змоченим рушником у напрямку від периферії до центру. Обтирати руки, шию, потім груди, живіт, ноги, спину. Всі рухи робити у напрямку до пупка, а на спині – до хребта. Протягом однієї процедури обтерти тіло дитини 2–3 рази. Після закінчення обтирання слід розтерти шкіру сухим рушником до появи приємного тепла. Тривалість процедури спочатку становить 1–2 хв, пізніше – 3–5 х в. Початкова температура води – 38–40 С, у подальшому її знижувати по 1–2 С щодня до 23–25 С. Надалі температуру знижувати на 0,5–1 С кожних 3–5 днів доводячи воду до 10–15 С [6; 13; 14; 16]. Досягнувши 10–15 С при обтиранні переходити до обливання.

2. Обливання є більш інтенсивнішою процедурою загартування, ніж обтирання. Починати його необхідно водою температури 36–37 С. Надалі температуру знижувати до 15 С за таким ж принципом, що й при обтиранні. Тривалість обливання – від 30 с до 2 х в. Починати обливання із стоп, поступово доходячи до шиї та рук. Необхідно стежити, щоб вода рівномірно лилася по всьому тілу. Після закінчення процедури дитину обтерти сухим рушником до почервоніння шкіри [6; 13; 14]. Досягнувши обливання водою при температурі 15 С, залишаємо його на постійній основі.

3. Перед сном проводити комфортний душ (душ приємної температури).

Висновки: 1. Загартування є складовою здорового способу життя, відіграє найважливішу роль у формуванні імунної системи та є оздоровчим завданням у фізичному вихованні, тому впливає на всебічний розвиток дитини.

2. Абсолютних протипоказань до загартовування водою не існує, оскільки це оздоровлення організму.

3. Водні процедури багатогранно впливають на організм: покращують терморегуляцію, обмін речовин, роботу серцево-судинної і дихальної системи, підвищують працездатність, сприяють формуванню позитивних психофізіологічних реакцій, нормалізують діяльність нервової системи та стан емоційної сфери.

4. Обливання холодною водою та «рефлекс пірнання» застосовують як невідкладну терапію для боротьби з нападом пароксизмальної тахікардії.

5. Починати процедури регулярного загартування організму потрібно з дитинства і краще його розпочинати із обтирань.

Перспективи подальших досліджень: впровадження загартування водою у програму реабілітації дітей з ХСН.

Література:

1. Макаренко К. В. Вплив мережі інтернет на психічний стан здоров'я студентської молоді / Макаренко К. В. // Актуальні питання сучасної медицини : тези Міжнар. наук. конф. студ. і молодих вчених, 17–18 квітня 2014 р. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. – С. 198.
2. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. – Київ : КНЕУ, 2005. – С. 14–20.
3. Методи загартовування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://pidruchniki.com/13560615/meditsina/metodi_zagartovuvannya (дата звернення: 14.02.2016).
4. Фізична культура і здоров'я. Загартування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://studentam.net.ua/content/view/4235/130/> (дата звернення: 14.02.2016).
5. Фізичне виховання та загартовування дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://intranet.tdmu.edu.te.ua/data/kafedra/internal/pediatrics_fpo/classes_stud.htm (дата звернення: 14.02.2016).
6. Кнейп С. Мое волепечение / С. Кнейп. – Ставрополь : АСОК-ПРЕСС 1991. – 92 с.
7. Загартовування дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://women-territory.in.ua/zdorovya-ditini/178-zagartovuvannya-dtejdoshklnogo-vku.html> (дата звернення: 14.02.2016).
8. Рекомендації з діагностики та лікування хронічної серцевої недостатності / Воронков Л. Г. [та ін.]. – Київ, 2012. – 52 с.

9. Засоби загартування організму людини. Вплив на кровоносну, дихальну, судинну системи, серце, обмін речовин [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ua-referat.com> (дата звернення: 14.02.2016).
10. Загартовування та його вплив на здоров'я людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://toyhealth.ru/page/zagartovuvannja-ta-jogo-vpliv-na-zdorovja-ljudini> (дата звернення: 14.02.2016).
11. Гідротерапія – лікування водою. Лікувальні та цілющі властивості води [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ywoman.ru/page/gidroterapija-likuvannja-vodoju-likuvalni-ta-ciljushhi-vlastivosti-vodi> (дата звернення: 29.02.2016).
12. Івасик Н. О. Засоби фізичної реабілітації в екстремій допомозі при порушенні ритму та провідності серця / Н. О. Івасик, О. М. Очеретна, М. Я. Чеховська // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія, 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура та спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – С. 530–535.
13. Чусов Ю. Н. Азбука закаливания / Ю. Н. Чусов. – Москва : Знание, 1984. – 64 с.
14. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – Москва : Медицина, 1991. – 160 с.
15. Загартовування ніг [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=4056> (дата звернення: 10.12.14).
16. Чим корисне загартовування водою [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.epochtimes.com.ua/zdorovyj-sposib-zhytja/korisne-zagartovuvanya-vodoju-113964> (дата звернення: 14.02.2016).

ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ З ХВОРОБОЮ ПЕРТЕСА ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЛІКУВАЛЬНОЮ ФІЗКУЛЬТУРОЮ

Оксана Гузій, Наталія Жарська, Віра Будзин

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Хвороба Пертеса складає 0,17% – 1,9% в структурі ортопедичної патології. Частіше хворіють діти у віці 3–9 років, в 7–20% випадків процес двосторонній. Хлопчики хворіють в 4–5 разів частіше, ніж дівчата [1]. Хвороба Пертеса характеризується тривалим перебігом – від 1,5 до 8 років та потребою постійного моніторингу стану дитини та оцінки адекватності лікування [3]. Дане захворювання є не тільки медичною, але і