



Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі
(м.Суми, 22 березня 2018 р.)

9. Лазарева О.А. Кардиоцеребральная реабилитация больных с инсультом на курорте «Тинаки – 2»: автореф. дис. ...канд. мед. наук: спец. 14.01.11 «Нервные болезни». Саратов. 2010. 24 с.
10. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями. Том 2 // Под ред. А.Н.Беловой, О.Н. Щепетовой. М.: Антидор. 1999. 648 с.
11. Санаторій «Конча-Заспа». URL: <http://www.konchazaspa.kiev.ua/ru/rehabilitation/nevrologija.html>. URL: http://konchamed.kiev.ua/ru/nevrologiya/reabilitatsiya-posle-insulta-i-cherepno-mozgovyh-travm-_chmt_.html
12. Санаторій «Славутич». Офіційний сайт. URL: <http://slavutich.net.ua/c-pat.php>
13. Стасенко Т. 2017-12-01 Інсульт: впровадження успішних стратегій лікування // Редакція журналу «Український медичний часопис». 12.01.2017. URL: <https://www.umj.com.ua/article/117650/insult-vprovadzheniya-uspishnih-strategij-likuvannya>
14. Сучасні принципи діагностики та лікування хворих із гострим ішемічним інсультом та ТІА. Адаптована клінічна настанова, заснована на доказах. [Електронний ресурс]. 2012, перегляд 2015. С. 82-84 URL: http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2012_602/2012_602dod1AKN.pdf
15. Філіпєць О.О. Теленько Г.О. Динаміка поширеності захворюваності та смертності від порушень мозкового кровообігу в м. Чернівці за результатами роботи кабінету цереброваскулярної патології // Буковинський медичний вісник. Том 19. № 2 (74). 2015. С. 207-211.

Стаття надійшла до редакції 06.03.2018 р.

Ломинога С.І.,
Журбенко Н.М.

Lomynoha S.I.
Zhurbenko N.M.

PROHIBITED PROGRAMS FIZICHNO-REABILITAKSIÏ AT THE OPEN-RUPHOVSKY APARATH IN THE DAY THAT PIDLITKIV AT THE APPLICATION OF THE SPORT-OVZDOROVCHO CLUB "PATRIOT" AT THE VINNYTSIA

In this article the peculiarities of the program of physical rehabilitation of children and adolescents with locomotor system diseases are analyzed on the basis of the new modern system of Alpha-Gravity on the example of the sports and health club "Patriot" in the city of Vinnytsia. The influence of this method during the year of application on the health of the patients of the club, which has shown the effectiveness of use in combination with traditional methods of exercise therapy, therapeutic swimming.

Key words: Alpha-Gravity, physical rehabilitation, diseases of the musculoskeletal system, therapeutic swimming, sports club «Patriot» in Vinnitsa.

ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО КЛУБУ «ПАТРІОТ» У МІСТІ ВІННИЦІ

В даній статті проаналізовано особливості програми фізичної реабілітації дітей та підлітків із захворюваннями опорно-рухового апарату на основі нової сучасної системи Альфа-Гравіті на прикладі спортивно-оздоровчого клубу



«Патріот» у місті Вінниця. Досліджено вплив цієї методики на здоров'я пацієнтів клубу впродовж року застосування, яка виявила ефективність у поєднанні із традиційними методиками ЛФК та лікувальним плаванням.

Ключові слова: Альфа-Гравіті, фізична реабілітація, захворювання опорно-рухового апарату, лікувальне плавання, спортивно-оздоровчий клуб «Патріот» у місті Вінниця.

Постановка проблеми. Щорік лікарі констатують збільшення кількості дітей та підлітків на початкових стадіях захворювання опорно-рухового апарату. Найбільш поширені у школярів, здебільшого, через слабкість м'язового корсету і внаслідок малорухливого способу проведення дозвілля, сидіння за незручними шкільними партами, а також надмірного захоплення Інтернетом та он-лайн іграми - лордоз, сколіоз, кіфоз, плоскостопість.

Зв'язок роботи з науковими планами. Дослідження проводилося відповідно до навчального плану студентської науково-дослідної роботи кафедри медицини і реабілітації в розділі фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату.

Аналіз останніх літературних джерел і публікацій. Реабілітаційний напрям медицини є, без перебільшення, єдиною панацеєю від подальших ускладнень і можливих операційних втручань при загостренні хвороб ОРА. У спортивно-оздоровчому клубі «Патріот» практикують використання різноманітних методик ЛФК, масажу, фізіотерапії, мануальної терапії, кінезотерапії і Альфа-Гравіті - комплексу спеціальних фізичних вправ, рушійним елементом якого є гравітація.

Про «Альфа-Гравіті» (АГ) детально викладено у статті «Десять загальноцивілізаційних концепцій в Україні» [5, стор. 10-11, 24-25]. Автор методики АГ Володимир Єзерський. Він розробив і пропонує персональні тренування на підвісних тренажерах.

На відміну від інших видів фізичної активності Альфа-Гравіті виключає компресію на хребет і суглоби. Активна робота м'язів відбувається за рахунок балансування у підвішеному стані з опорою на підвісні троси, за які людина чіпляється за допомогою кистей рук та стоп. Заняття у найкоротші терміни дозволяють відновити тонус м'язів, розблокування м'язевих зажимів, покращити кровообіг, позитивно впливають на зміцнення опорно-рухового апарату, збільшують відстань між хребцевими дисками. Також заняття покращують роботу центральної нервової системи, яка відповідає за низку захворювань, які люди часто навіть не схильні пов'язувати із проблемами хребта.

Система допомагає у відновленні після травм (перелому, вивиху, розриву зв'язки та ін.), сприяє лімфодренажу, поліпшенню кровопостачання, стимуляції роботи головного мозку, підвищенню гнучкості тіла, омолодженню організму, послабленню розумового та емоційного напруження, зменшенню або повному виліковуванню міжхребцевих гриж. При одночасному витягуванні хребта працюють м'язи, тобто з'єднуються і напруга, і розтягнення. При цьому гарантована розтяжка, яку людина не відчувала до сих пір. [5 – ел. версія].

Цю систему успішно вже рік використовують спеціалісти «Патріоту». Її ефективність підтверджено на контрольній групі з 20 дітей віком від 5 до 16 років, що мали різноманітні порушення ОРА. З початку занять впродовж року дали наступні результати:



- зміцнення опорно-рухового апарату і всієї структури тіла: суглобів, хребта, зв'язок, сухожиль;
- відновлення рухливості після травм, переломів, вивихів, розриву зв'язок та укріплення кісткової тканини;
- усунення м'язових зажимів;
- підвищення гнучкості тіла;
- поліпшення циркуляції крові;
- стимуляція роботи головного мозку;
- укріплення серцево-судинної системи;
- зняття розумового та емоційного напруження.

За словами С. Ломиноги, збагачення ЛФК такою методикою, як Альфа-Гравіті, сприяло можливості розтягнути хребет і м'язи за рахунок сили і ваги власного тіла.

Впродовж трьох років у «Патріоті» пройшли реабілітацію і відновили своє здоров'я понад 250 осіб, з них 60% - це діти до 14 років. А система Альфа-Гравіті дозволила прискорити процес оздоровлення і закріпити результати на тривалий період.

Саме у «Патріоті» ефективно застосовуються комплексні підходи до використання різних засобів фізичної реабілітації з урахуванням віку, індивідуальних особливостей, періоду хвороби, рухового режиму, супутніх патологій, які у сучасній літературі представлено в недостатньому обсязі, однак, досвід фахівців, що працюють у клубі, дозволяє ефективно практикувати набуті знання.

Мета статті. Описати деякі результати застосування програми альфа-гравіті для дітей та підлітків на базі дитячого спортивно-оздоровчого клубу «Патріот» у місті Вінниці.

Виклад основного матеріалу. Робота проводилась нами у 4 етапи. На першому було вивчено та проаналізовано джерела літератури з проблем реабілітації дітей та підлітків, яким діагностовано дефекти постави: сколіоз, плоскостопість, кіфоз, лордоз та ін. На другому етапі ознайомлено із результатами обстеження 20 дітей і підлітків із числа вищезазначеної категорії в умовах дитячого спортивно-оздоровчого клубу «Патріот». Вивчена і проаналізована загальноприйнята в умовах клубу програма фізичної реабілітації, а також застосування Альфа-Гравіті. Окрім цього є і додаткова програма для визначеної категорії дітей з лікувального плавання на базі басейну Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної.

На третьому етапі роботи – через рік регулярного відвідування занять у клубі та басейні, діагностичні дослідження на основі проведеної фотометрії, повторного зовнішнього огляду і функціонального стану, отримані дані дозволили діагностувати сталий ефект у бік покращення загального стану пацієнтів.

На четвертому етапі роботи було зведено і порівняно отримані дані, дана характеристика, проведено обговорення результатів, аргументовані висновки, внесено рекомендації і оформлена публікація.

Застосування методики Альфа-Гравіті із цільовою групою, визначеною для дослідження, дали можливість зробити висновки щодо загального покращення стану здоров'я і функціонального стану організму.

На початку спостереження в усіх дітей та підлітків, відзначалось зменшення амплітуди активних рухів у плечовій зоні, зоні хребта, зниження сили м'язів, порушення постави і ходи.

Позитивний вплив комплексної фізичної терапії після року регулярних тренувань тут відчули практично 90% опитуваних, що підтверджено клінічними діагностичними даними. Виявлено позитивні зміни у поставі, поліпшення рухливості при поворотах і нахилах в зоні хребта, збільшення фізичних можливостей при



дозованому фізичному навантаженні, в окремих випадках змінено діагноз «сколіоз» на «сколіотичну осанку», поліпшено загальний функціональний стан.

Перспективи подальших досліджень. Дані, отримані в цьому дослідженні, будуть використовуватися в подальшій науковій і практичній роботі.

Висновки. 1. Ознайомлення, вивчення та проведення аналітичної роботи із сучасною спеціальною літературою з проблем фізичної реабілітації дітей та підлітків з синдромом шийного остеохондрозу, а також з іншими порушеннями опорно-рухового апарату – сколіоз, плоскостопість, дефекти постави дозволило визначити етіологію, патогенез, класифікацію та клінічні ознаки фізіологічних змін організму, дізнатись про нову цікаву методику реабілітації, як Альфа-Гравіті і механізм її впливу на дитячий організм. 2. Позитивна динаміка була ефективною, незважаючи на невеликий проміжок часу, за умов комплексного застосування усіх перелічених методик. Фактично, впродовж одного року, група з 20-ти дітей пройшла курс реабілітаційних дій, отримавши якісний вплив на оздоровлення організму. 3. Отримані дані з динаміки і перебігу реабілітаційного курсу підводять до висновку, що запропонована програма фізичної реабілітації к.м.н. Ломиноги С.І., що включала поєднання різноманітних традиційних методик, а також Альфа-Гравіті, значно прискорила загальнозміцнюючу дію на правильне формування опорно-рухового апарату і може бути рекомендована в інших закладах відповідного типу.

Література:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, НУФВСУ, 2000. – 422 с.
2. Полєся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей. – Киев: Здоровье, 1980. – 143 с.
3. Електронні довідники: <https://www.facebook.com/vladimir.ezerskiy> - профіль Володимира Єзерського у соцмережі Facebook
4. http://cyclowiki.org/wiki/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87_%D0%95%D0%B7%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9 – інформація про Володимира Єзерського у електронному довіднику «Циклопедія».
5. И.А. Козырев, Эссе №1: об «Альфа-Гравити» // «Академия Тринитаризма», М., Эл № 77-6567, публ.22517, 17.09.2016

Стаття надійшла до редакції 20.03.2018 р.

Лянной Ю.О.
Ковальова А. Ю.

Lyannoy Y. O.
Kovalova A.Y.

PEDAGOGICAL MEANS AND METHODS IN REHABILITATION AND CORRECTION WORK WITH CHILDREN SUFFERING CEREBRAL PALSY

The article outlines the main pedagogical means and methods in rehabilitation and correction work with children suffering cerebral palsy, describes the principles of education