

**Павло Єфіменко, канд.пед. наук, професор,****Владислав Ланевський***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ВЕРТЕБРОГЕННОМУ БОЛЮ У ПОПЕРЕКОВОМУ  
ВІДДІЛІ ХРЕБТА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ**

**Вступ.** Захворювання хребта в структурі загальної захворюваності в світі посідають третю сходинку після хвороб серцево-судинної системи та онкологічної патології. До найчастіших захворювань хребта належать дегенеративно-дистрофічні захворювання, що характеризуються хронічним перебігом та суттєвим больовим синдромом. Найчастіше хронічний вертеброгенний біль поперекового відділу хребта (ХВГБПВХ) провокується таким захворюванням як остеохондроз. Понад 20 % населення України страждає на остеохондроз хребта та хронічний больовий синдром, а в Західній Європі та США цей показник перевищує 50 % населення. В Харківській області у 2022 році інвалідами з приводу ОХ хребта стало 811 осіб.

Невпинне зростання кількості пацієнтів з ХВГБПВХ пов'язано з рядом факторів, серед яких гіподинамія, шкідливі звички, надмірна вага, сидяча робота, травми та захворювання опорно-рухового апарату. Також серед етіологічних факторів - спадковість, вроджені вади розвитку, метаболічні проблеми.

Обов'язковими складовими відновлювального лікування є різні методи фізичної терапії (ФТ) у складі кінезотерапії, лікувального масажу (ЛМ), мануальної терапії, фізіотерапевтичного лікування, кінезотейпування, рефлексотерапії, механотерапії та інших [2,3,4].

**Мета дослідження.** науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність програми ФТ пацієнтів при хронічному вертеброгенному болю поперекового відділу хребта при остеохондрозі.

**Методи дослідження:** аналіз наукової і науково-методичної літератури з проблеми застосування засобів ФТ при ХВГБПВХ, медико-біологічні, педагогічні (складання програми ФТ) та статистичні методи. 2. Дослідження проводилося на базі на базі КНП «Харківська міська поліклініка №8» із залученням 19 пацієнтів у віці 55 -65 років. Пацієнти були розподілені рандомізовано на основну групу, що складалася з 2 осіб чоловічої статі та 8 жіночої і контрольну групу, що складалася з 1 особи чоловічої статі та 7 – жіночої, у відповідності до принципів біоетики.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Розроблена програми ФТ, що включала кінезотерапію, до якої увійшли дихальні, ізотонічні, коригуючи вправи, вправи на витягнення хребта та з гімнастичними предметами; гідрокінезотерапію, ЛМ, що включав 2 методики (сегментарний та точковий). Пацієнти контрольної групи займалися за загальноприйнятими рекомендаціями. Оцінка проведеної терапії в обох групах проводилось через 8 тижнів після початку програми за даними гоніометрії та аналізом шкал опитування - візуально-аналогової (ВАШ), Статфорда та Овестрі [1,5].

За отриманими результатами гоніометрії статистично доведено, що у пацієнтів основної групи показники рухів у фронтальній площині були кращими ніж у пацієнтів контрольної. Статистична різниця між рухами у сагітальній площині не відмічена.

Показники болю за шкалою ВАШ в обох групах пацієнтів після проведення ФТ зменшилися, але у пацієнтів КГ це не підтверджено статистично. Вищевказані дані довели, що у пацієнтів основної групи результати є статистично кращими, ніж у пацієнтів контрольної групи ( $p < 0,05$ ). Т Аналогічні результати отримані при опитуванні за шкалами Статфорда та Овестрі.

**Висновки:**

- серед захворювань поперекового відділу хребта найпоширенішою патологією є остеохондроз з проявами хронічного вертеброгенного болю;
- методи фізичної терапії є методами вибору для усунення або зменшення проявів вертеброгенного больового синдрому в поперековому відділі хребта;
- розроблена та застосована програма реабілітації пацієнтів з ХВГБПВХ є дієвою те може бути застосована в клінічній практиці.

**Список використаної літератури**

1. Альошина А, Альошина А. Сучасні методи фізичної реабілітації пацієнтів з остеохондрозом



попереково-крижового відділу хребта та ожирінням. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 27. С.103-106.

2. Копчак О.О. Проблема болю в нижній ділянці спини з позиції доказової медицини. Міжнародний неврологічний журнал. 2020. №3. С. 41-49.

3. Марченко О, Дешевий Є, Куценко В, Мицкан Б. Сучасні погляди на проблему «болю в спині», перспективи корекції порушень функціонального стану хребта. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. №20. С. 140-5.

4. Хвисьюк О.М. Поперековий хребетний біль : навчально-методичний посібник. Харків, 2017. 187 с.

5. Byvaltsev V., Belykh E., Arsenteva I. The use of scales and questionnaires in vertebrology. J Nevrol. Psych. 2011. Vol. 2. P. 51-56.