



Ольга Свєрчкова, к.фіз.вих., Ліана Дугіна, к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ ВТРУЧАННЯ

Вступ. Скандинавська ходьба (СХ) характеризується як швидка ходьба з додатковим використанням палиць, які забезпечують перевагу активного залучення верхньої частини тіла. СХ представлена як безпечна та ефективна вправа з численними перевагами для здоров'я і, за результатами досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців, вважається підходящою формою вправ для різних видів спорту, рекреації та реабілітації [1,7].

Дослідження виконано відповідно до планів НДР «Реабілітаційні технології при патології суглобів та зв'язкового апарату», 2020-2023 рр (номер державної реєстрації 0120U104881) та «Теоретико-методологічні засади фізичної терапії та ерготерапії при органічних та функціональних порушеннях органів та систем організму людини в практиці охорони здоров'я», 2021-2025 рр. (№ державної реєстрації 0121U110141).

Мета дослідження - на підставі аналізу науково-методичної літератури охарактеризувати використання скандинавської ходьби в реабілітації.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з наукометричних баз Physiopedia, PEDro, PubMed, синтез та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними досліджень Jennifer L Reed зі співавт. (2022) програма з використанням СХ осіб із ішемічною хворобою серця була статистично та клінічно кращим у збільшенні функціональної здатності, зменшенні проявів депресії та покращенні показників якості життя, а дослідження Sébastien Girold та співавт. (2017) показали, що після 4-тижневого періоду тренувань скандинавська ходьба виявилася більш ефективною, ніж тренування без палиць для збільшення дистанції ходьби за показниками 6-хвилинного тесту ходьби для пацієнтів з гострим коронарним синдромом (ГКС) і оклюзійним захворюванням периферичних артерій [3,8].

Заняття СХ позитивно впливають на стан дихальної системи, адже сприяють більшому поглинанню кисню порівняно зі звичайною ходьбою. На заняттях практикується діафрагмальне дихання, яке дозволяє задіяти всі ділянки легенів, збільшуючи їх життєву ємність на 30%. Результати дослідження I.S. Rasina зі співавт. (2023) стосовно впливу СХ на соматичний стан осіб після Covid-19, отримані під час 7-денного спостереження, показало у 91% осіб збільшення насичення крові киснем; пікова швидкість видиху зросла в середньому на 17%; підвищення бронхіальної прохідності. Також спостерігалася позитивна динаміка результатів 6-хвилинного тесту, підвищилася толерантність організму до фізичного навантаження, самі пацієнти відзначали значне поліпшення свого стану [7].

Зазвичай особам з остеоартрозом та артритом рекомендовано утримуватись від фізичних навантажень у зв'язку з больовими відчуттями під час тренувань. Використання палиць під час СХ дозволяє зменшити навантаження на суглоби нижніх кінцівок. Дані, отримані в результаті дослідження Bieler T і співавт. (2017), показали, що функціональні показники покращились у осіб, які займались СХ порівняно з силовими вправами та терапевтичними вправами без нагляду вдома [1]. Використання палиць під час ходьби вгору зменшує скорочення м'язів, що випрямляє хребет. Оскільки скорочення м'язів, що випрямляють хребет, зменшується під час СХ, ця форма вправ може підійти людям із хронічним болем у попереку та захворюваннями спини.

Дослідники наголошують, що скандинавська ходьба покращує як рухові, так і немоторні функції осіб з хворобою Паркінсона [2]. Однак, рандомізоване контрольоване дослідження Serena Granziera зі співавт. (2021) показало, що СХ не була ефективнішою в програмі реабілітації осіб з хворобою Паркінсона порівняно з ходьбою на свіжому повітрі [4].

Представлено перше дослідження, яке оцінило вплив СХ на біговій доріжці на рівновагу, ходу та повсякденну активність у пацієнтів з гострим порушенням мозкового кровообігу. Дані Tae-Woo Kang зі співавт. (2015) вказують на те, що СХ на біговій доріжці є ефективним додатковим засобом в реабілітаційно-відновному лікуванні в порівнянні з тренуванням на біговій доріжці даної категорії осіб [6].

СХ є методом тренування витривалості для літніх людей. Вісім тижнів її використання ефективно покращили функціональність ходьби, а також зберегли механіку ходи, подібно до тренувань звичайної



ходьби у літніх людей [5].

Висновки. За даними аналізу науково-методичної літератури доведено ефективність застосування скандинавської ходьби в реабілітаційному менеджменті осіб із патологією серцево-судинної, дихальної, нервової та кістково-м'язової систем.

Список використаної літератури

1. Bieler T, Siersma V, Magnusson SP, Kjaer M, Christensen HE, Beyer N. In hip osteoarthritis, Nordic Walking is superior to strength training and home-based exercise for improving function. *Scand J Med Sci Sports*. 2017 Aug;27(8):873-886. doi: 10.1111/sms.12694. Epub 2016 Apr 30. PMID: 27129607.
2. Bombieri F, Schena F, Pellegrini B, Barone P, Tinazzi M, Erro R. Walking on four limbs: a systematic review of Nordic Walking in Parkinson disease. *Parkinsonism & related disorders*. 2017 May 1;38:8-12. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S135380201730038X>.
3. Girolid S, Rousseau J, Le Gal M, Coudeyre E, Le Henaff J. Nordic walking versus walking without poles for rehabilitation with cardiovascular disease: Randomized controlled trial. *Ann Phys Rehabil Med*. 2017 Jul;60(4):223-229. doi: 10.1016/j.rehab.2016.12.004. Epub 2017 Mar 27. PMID: 28347690.
4. Granziera S, Alessandri A, Lazzaro A, Zara D, Scarpa A. Nordic Walking and Walking in Parkinson's disease: a randomized single-blind controlled trial. *Aging Clin Exp Res*. 2021 Apr;33(4):965-971. doi: 10.1007/s40520-020-01617-w. Epub 2020 Jun 11. PMID: 32529596.
5. Gomeñuka NA, Oliveira HB, da Silva ES, Passos-Monteiro E, da Rosa RG, Carvalho AR, Costa RR, Paz MC, Pellegrini B, Peyré-Tartaruga LA. Nordic walking training in elderly, a randomized clinical trial. Part II: Biomechanical and metabolic adaptations. *Sports medicine-open*. 2020 Dec;6(1):1-9. Available from: <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-019-0228-6>.
6. Kang TW, Lee JH, Cynn HS. Six-Week Nordic Treadmill Training Compared with Treadmill Training on Balance, Gait, and Activities of Daily Living for Stroke Patients: A Randomized Controlled Trial. *J Stroke Cerebrovasc Dis*. 2016 Apr;25(4):848-56. doi: 10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2015.11.037. Epub 2016 Jan 18. PMID: 26796052.
7. Rasina IS, Priimak EV, Kazantseva MA. Vliyanie skandinavskoi khod'by na reabilitatsiyu patsientov, perenesших COVID-19 [Impact of nordic walking on rehabilitation of the patients after COVID-19]. *Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult*. 2023;100(4):39-45. doi: 10.17116/kurort202310004139. PMID: 37735794.
8. Reed JL, Terada T, Cotie LM, Tulloch HE, Leenen FH, Mistura M, Hans H, Wang HW, Vidal-Almela S, Reid RD, Pipe AL. The effects of high-intensity interval training, Nordic walking and moderate-to-vigorous intensity continuous training on functional capacity, depression and quality of life in patients with coronary artery disease enrolled in cardiac rehabilitation: A randomized controlled trial (CRX study). *Prog Cardiovasc Dis*. 2022 Jan-Feb; 70:73-83. doi: 10.1016/j.pcad.2021.07.002. Epub 2021 Jul 7. PMID: 34245777.