

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК ПРИ ДІАСТАЗІ ПРЯМИХ М'ЯЗІВ ЖИВОТА ПІСЛЯ ВАГІТНОСТІ

Наталія Кондак¹, Юлія Калмикова^{1,2}

Харківська державна академія фізичної культури¹

КНП «Міська дитяча лікарня № 5» ХМР²

Харків, Україна

Анотація. Розвитку діастазу сприяє зменшення міцності колагену сполучної тканини, що відбувається в результаті фізіологічних змін. В тезах описано загальні принципи фізичної терапії при діастазі прямих м'язів живота.

Ключові слова: вагітність, діастаз, реабілітація, відновлення функції, фізична терапія.

Вступ. Під час вагітності у жінки через коливання гормонального балансу змінюється сполучна тканина, яка формує білу лінію живота. Вона стоншується і стає еластичною, щоб пристосуватися до матки, що збільшується. Завдяки цьому, малюку зручно та комфортно в утробі матері. Отже, діастаз прямих м'язів живота (ДПМЖ) - це надмірне розтягування сухожильного апоневрозу між прямими м'язами живота, що супроводжується їх розходженням на відстань понад 2 см. Дана патологія виникає приблизно у 1% людей. Жінки страждають частіше, ніж чоловіки – ДПМЖ часто виявляється після перенесеної вагітності, і в 30% випадків зберігається перманентно (в нормі після пологів біла лінія живота повністю відновлюється протягом року) [1,2]. Тип пологів у жінки також може впливати. Під час вагінальних пологів м'язи тазового дна максимально розтягуються, щоб головка і плечі дитини могли вийти з піхви, при цьому лобково-вісцеральний м'яз розтягується в три рази більше, ніж під час другого періоду пологів [3].

Мета та завдання дослідження: визначити найефективніші та безпечні методи реабілітації при діастазі прямих м'язів живота після вагітності.

Матеріали і методи дослідження. Аналіз літературних джерел з наукометричних баз та узагальнення науково-методичної літератури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до пріоритетного тематичного напрямку «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).

Результати дослідження та їх обговорення. Під час вагітності у жінки через коливання гормонального балансу змінюється сполучна тканина, яка формує білу лінію живота. Вона стоншується і стає еластичною, щоб пристосуватися до матки, що збільшується. Завдяки цьому, малюку зручно та комфортно в утробі матері.

Залежно від розміру розходження прямих м'язів живота виділяють наступні ступені: *легкий* – до 7 см; *середній* – від 7 до 10 см; *тяжкий* – більше 10 см.

При наданні реабілітаційної допомоги використовується: тейпування, гімнастичні вправи, масаж, носіння корсету чи бандажу, правильне та раціональне харчування, кінезіотерапія, йога, пілатес, ЕМС-фітнес, ПІР, кінезіотейпування [7].

Фізичне навантаження у комплексній реабілітації жінок з діастазом прямих м'язів живота внаслідок вагітності на сьогодні вважаються одним з найбільш ефективних методів подолання обмежень життєдіяльності та покращення функціонування. Вивчаючи матеріал за цією темою, можемо сказати, що програма фізичних тренувань для таких пацієнток повинна містити різні за спрямованістю фізичні вправи: функціональні, силові, ізометричні та вправи на розтягування [5]. Кожне скорочення м'язів має на увазі певне зусилля, спрямоване на максимальне стиснення. Для зміцнення м'язів тазового дна необхідно скорочувати м'язи 10-15 разів поспіль. Після кожного скорочення необхідно розслабити м'язи приблизно на 10 секунд. Також скорочення м'язів виконують в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, сидячи, колінно-долонне, колінно-ліктьове, стопи разом та стопи нарізно [6].

Висновки. Діастаз прямих м'язів живота (ПМЖ) впливає на загальну якість життя та здоров'я людини через зменшення сили м'язів живота та труднощі з дотриманням належної статури хребта, що супроводжується болем у попереку [4]. Тому, своєчасне виявлення діастазу та виконання спеціальних вправ попереджає виникненню ускладнень з боку внутрішніх органів, а також уникненню хірургічних втручань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити методи фізичної терапії в профілактичних цілях при вагітності.

Список використаної літератури:

1. Рябініна Г.О., Мятига І.В. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. Фізична терапія при діастазі прямих м'язів живота 1 ступеня. Харків. 2023. С.88-90.
2. Jessen M.L., Öberg S., Rosenberg J. Treatment Options for Abdominal Rectus Diastasis. *Frontiers in surgery*. 2019. № 6. P. 65.
3. Ján Mašán, Elena Žiaková, Jana Juricová. Postpartum physiotherapy of diastase musculi recti abdominis. *Zdravotníctvo a sociálna práca / Zdravotníctví a sociální práce (Health and Social Work)*. 2020. Vol. 15 No. 3 . P. 130-134.
4. Подпратов С.Є., Белоусов І.О., Подпратов, С.С., Іваха В.В., Корчак В.П. Хірургічне лікування діастазу прямих м'язів живота та гриж на його тлі. Шпитальна хірургія. *Журнал імені Л. Я Ковальчука*. 2019. № 3. С. 51-56.
5. Critchley D. Instructing pelvic floor contraction facilitates transversus abdominis thickness increase during low-abdominal hollowing. *Physiotherapy research international*. 2002. Vol. 7. No. 2. P. 65-75.
6. Chiarello C.M., Falzone L.A., McCaslin K.E., Patel M.N., Ulery K.R. The effects of an exercise program on diastasis recti abdominis in pregnant women. *The Journal of Women's & Pelvic Health Physical Therapy*. 2005. Vol. 29. No 1. P. 11-16.
7. Гаврилюк В.М., Калмикова Ю.С., Калмиков С.А. Застосування кінезотерапії та кінезіотейпування для підтримки здоров'я та загального самопочуття в триместрах вагітної жінки. Молодий вчений: сучасні тенденції

формування та збереження здоров'я людини: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Харків, 28-29 бер. 2024 р. / ХДАФК. Харків, 2024. С. 47-51.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ БУРСИТІ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ

Королук Данило, Івченко Оксана

ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»

Дніпро, Україна

Анотація. Проблеми з суглобами не підвладні ні часу, ні віку, ні способу життя. Вони зустрічаються у молодих, дорослих і літніх людей, як у професійних спортсменів, так і у людей які не займаються спортом. Лікування та реабілітація бурситу плечового суглобу можуть проводитися як консервативними, так і хірургічними методами. Пасивні та активні методи реабілітації включають масаж, електроміостимуляцію м'язів, кінезіотейпування, мануальну терапію. Ці методи спрямовані на полегшення болю, зняття набряклості, відновлення рухомості та зміцнення м'язів. Кожен з них має свої переваги та показання для застосування. Комплекс вправ фізичної терапії також є важливою складовою реабілітації, сприяючи покращенню рухових функцій та загальному відновленню. Виконання фізичних вправ може бути проведено як під наглядом фахівця, так і самостійно вдома. Отже, ефективна реабілітація після бурситу плечового суглобу передбачає комплексний підхід, який включає різноманітні методи фізичної терапії.

Ключові слова: бурсит плечового суглобу, травма, фізична терапія.

Вступ. Відомо, що травма – це порушення фізіологічної структури тканин в наслідок дії зовнішніх чинників: фізичних, механічних або хімічних. Травма суглоба – це дефект, який має високу небезпеку інвалідизації. Без належного лікування і реабілітації пацієнтові варто задуматися про незворотні наслідки. Кісткова і, особливо, хрящова тканина мають невисокий ступінь регенерації. А люди у віці взагалі не зможуть отримати повне загоєння і відновлення без медичної допомоги. Травми суглобів безпосередньо впливають на якість життя і подальший комфорт в самообслуговуванні і побуті. Саме тому, щоб повноцінно відновити суглоби після травм і пошкоджень необхідна своєчасна компетентна фізична терапія.

Мета та завдання дослідження: провести аналіз такої хвороби як бурсит плечового суглобу, виявити методи лікування та фізичної терапії.

Матеріал і методи дослідження: метод аналізу і узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Біль у плечі – поширений симптом, що пояснюється його високою рухливістю. Плечовий суглоб вважається одним з найбільш рухливих елементів у людському тілі, що ставить його під збільшений ризик травм. Найчастіше виникають такі ушкодження, як вивихи, підвивихи, забої, а також пошкодження ротаторної манжети плеча.