

Ситькова О.В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ / Ситькова О.В. Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина II, : Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. – С. 299-305.

У статті розкрито основну проблему реабілітації психічно хворих, яка залишається однією з самих складних в порівнянні з іншими категоріями інвалідів, адже має свої особливості, які пов'язані в першу чергу з тими обставинами, що при психічних захворюваннях, як ні при яких інших, серйозно порушуються соціальні зв'язки та відносини. Проаналізували стан фізичної реабілітації при функціональних захворюваннях, зокрема нервової системи. Визначили, що психічні захворювання мають величезні соціальні наслідки. Виокремили основні форми та види захворювань нервової системи. Описали використання засобів фізичної реабілітації під час захворювань нервової системи, зокрема тих, які стимулюють активність людини до здобуття необхідної якості життя. Трудова терапія забезпечує можливість досягнення стану якісної ремісії, зменшення кількості госпіталізації, відновлює вміння пацієнта планувати та організовувати особисте життя, дає можливість соціальної адаптації пацієнта в суспільстві і створює реальну можливість працевлаштування.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, психічно хворі, нервова система, лікувальна фізична культура, стабілізація.

Ситькова О.В.

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ**

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного  
університету імені Тараса Шевченка»

**Постановка проблеми.** Фізична реабілітація при функціональних захворюваннях нервової системи є найперспективнішим напрямком розвитку галузі фізичної реабілітації й невід'ємною складовою процесу лікування неврологічних хворих. Останнім часом спостерігається тенденція до збільшення кількості захворювань та ушкоджень нервової системи [4]. Патологія нервової системи є частою причиною смерті, тимчасової або стійкої втрати працездатності.

Аналіз причин порушень основних життєвоважливих функцій організму у неврологічних хворих свідчить про те, що вони виникають не тільки через тяжкість патології, а й через несвоєчасне її виявлення, недостатньо раннє лікування, відсутність профілактичних заходів, а, головне, внаслідок недооцінки ролі функціонального відновного лікування з використанням засобів фізичної реабілітації [1, 2, 4]. Своєчасна й правильна фізична реабілітація значно прискорює процеси

відновлення порушених функцій, що вкрай важливо не тільки в медичному, а й в соціальному аспекті.

**Мета:** проаналізувати стан фізичної реабілітації при функціональних захворюваннях, зокрема нервової системи.

Аналіз науково-методичної літератури виявив, що для вивчення предмета «Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи» може бути використаною лише невелика кількість навчальних посібників та підручників. Серед них найбільш заслуговують на увагу «Реабилитация неврологических больных» (А. С. Кадыков, Л. А. Черникова, Н. В. Шахпаронова, 2008), «Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи» (О. К. Марченко, 2006), «Физическая реабилитация» (С. Н. Попов, 2005), «Фізична реабілітація» (В. М. Мухін, 2009), «Основи медико-соціальної реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи» (В. Ю. Мартинюк, С. М. Зінченко, 2005), «Нейро-реабилитация: проблемы и пути решения» (Л. А. Черникова, 2004), «Физические методы лечения в неврологии» (Н. И. Стрелкова, 1991), «Медицинская реабилитация» (В. М. Боголюбов, 2007).

**Результати дослідження.** Психічні захворювання мають величезні соціальні наслідки: зниження на 10 років середньої тривалості життя хворих з розладами психіки та поведінки; соціальна дезадаптація; суїцидальна поведінка; соціально-загрозлива поведінка; погіршення якості життя пацієнтів і їх родичів.

Роздивимося найпоширені види захворювань нервової системи. Неврози – захворювання нервової системи, які розвиваються при тривалому впливі психічних або інших несприятливих факторів зовнішнього або внутрішнього середовища, що призводять до відхилення від норми функцій вищої нервової діяльності людини [1]. Є такі форми неврозів: неврастенія, психастенія, істерія.

Неврастенія – найбільш розповсюджене захворювання, що виникає внаслідок надмірного за силою або тривалістю напруження нервової системи, яке перевершує межі витривалості даного організму [1]. Прояви: стомлюваність, поганий сон, зниження пам'яті, уваги, головні болі, запаморочення, зміна настрою, не стриманість поведінки. Для спортсменів неврастенія характерна в таких моментах: після тривалих фізичних і психічних навантажень, перенапруження.

Фахівці вважають, що лікування та профілактика хворих на неврастенію має бути комплексною [5]. Після виявлення причин захворювання призначається лікувальна фізична культура (ЛФК), спрямована на підвищення тону центральної нервової системи (ЦНС), нормалізацію вегетативних функцій і залучення хворого у активну участь у боротьбі зі своєю хворобою [3, 5].

Психастенія в основному проявляється у людей інтелектуальної праці, що характеризується застійними процесами та спостерігаються малорухливість, нервозні стани, пригніченість, підвищена збудливість,

посилена пітливість, плаксивість; хворих долають тяжкі думки, страхи. Необхідно відволікати хворих від нав'язливих думок. Тому головна мета ЛФК – підвищення емоційного тону і порушення автоматичних й емоційних реакцій. Можна використовувати лікувальну гімнастику та вправи з прискоренням темпу, подоланням перешкод, на рівновагу, метання, ігрові вправи.

Істерія – одна з форм патології вищої нервової діяльності (ВНД), що супроводжується недостатністю вищих психічних механізмів і, як наслідок, порушенням нормальних взаємовідношень між першою і другою сигнальними системами з перевагою першої [2]. Спостерігаються такі симптоми: підвищена емоційна збудливість, судомний плач та напади, бажання звернути на себе увагу, розлад ходи та мовлення тощо. Причинами істерії можуть бути несприятливі емоційні переживання, психічні травми.

Комплексне лікування хворих на істерію, до якого входить і ЛФК, має бути побудоване так, щоб воно сприяло посиленню процесів гальмування в корі великих півкуль головного мозку [4]. Корисна сувора регламентація режиму, особливо чергування сну і неспання та пасивний відпочинок на повітрі. Можна використовувати ігри, прогулянки, близький туризм, ходьбу на лижах, купання, плавання.

При лікуванні хворих на неврози ЛФК розглядають як природний біологічний метод із фізіологічно обґрунтованим застосуванням фізичних вправ і природних факторів природи [1]. У стаціонарних умовах хворі найчастіше перебувають на ліжковому режимі. У першій половині курсу лікування призначають прості вправи, що не потребують напруженої уваги. Надалі у процедури можна поступово вводити вправи з більш складною координацією рухів. Перші дні процедур допомагають визначити реакцію хворих на пропоноване навантаження, правильно сформулювати групи. Необхідно звертати серйозну увагу на емоційну сторону занять. Команди повинні бути спокійними, пояснення – чіткими. Навантаження має відповідати функціональному стану хворого. Після занять він повинен відчувати бадьорість і легке стомлення. Частота серцевих скорочень і дихання мають повертатися до вихідних даних спокою через 5–10 хв. після закінчення процедури [5].

У заняття з неврастеніками варто вводити різні вправи, елементи спортивних ігор за спрощеними правилами; вправи на рівновагу, лазіння по гімнастичній стінці, стрибки через яму та у воду, плавання; прогулянки, близький туризм, рибну ловлю, полювання. Все це позитивно впливає на перебудову нервово-психічної сфери, сприяють розвантаженню нервової системи від звичайного виду професійної діяльності, впливають на серцево-судинну і дихальну системи, підвищують пристосовність організму до різних фізичних навантажень.

Хворим на психастенію варто спочатку рекомендувати найбільш прості вправи (для рук, ніг, тулуба) з полегшених вихідних положень

(сидячи, лежачи). Ускладнювати їх слід поступово, вводячи вправи з гімнастичними палицями, прогулянки на лижах, плавання.

Під час процедур необхідно включати паузи для відпочинку, чергувати загальнозміцнювальні вправи з дихальними. З метою загального тонізування можна включити коригувальні вправи з дозованим напруженням, вправи у парах. Рекомендуються також вправи на розвиток функції вестибулярного апарату. Тривалість заняття спочатку дорівнює 10–15 хв, у міру адаптації хворих до навантаження його час поступово збільшується до 35–45 хв [4, 5].

Заняття проводяться індивідуальним і малогруповим методом. Групу рекомендується підбирати так, щоб до неї входило кілька людей, які добре засвоїли характер виконання вправ. Це важливо тому, що у більшості хворих на психастенію погана координація рухів. Доцільно використовувати вправи з заплющеними очима, кругові рухи головою, нахили тулуба в різних напрямках, вправи з раптовою перебудовою рухів за командою під час бігу, ходьби, стрибки, підскоки, вправи зі скакалкою, рухливі та спортивні ігри [5].

Гарних результатів лікування досягають у санаторних умовах, де хворі багато часу перебувають на свіжому повітрі та можуть за показниками поєднати кліматотерапію з різними видами фізіотерапії: електроводолікуванням, бальнеотерапією [5]. Під час занять варто постійно звертати увагу хворого на найменше поліпшення рухової активності, уселяти думку, що регулярне і наполегливе виконання завдань покращує його загальний стан і приводить до відновлення порушених функцій.

Крім того, реабілітаційні заходи передбачають розширення рухового режиму за рахунок призначення додаткових форм ЛФК, які включають: підйоми по сходах; гімнастику у воді, плавання в басейні; щоденні прогулянки; дозовану ходьбу, теренкур, ближній туризм; малорухливі спортивні ігри; лікувальний масаж; механотерапію; працетерапію.

Серед засобів фізичної реабілітації, які використовуються у відновному лікуванні хворих неврологічного профілю ведуче місце займає лікувальна фізична культура. Завдяки використанню ЛФК покращується функціональний стан, поліпшується регуляторна функція хворих. Заняття лікувальними вправами сприяють формуванню тимчасових та, при необхідності, постійних компенсацій.

**Висновки.** Проаналізували стан фізичної реабілітації при функціональних захворюваннях нервової системи та з'ясували, що фізична реабілітація є найперспективнішим напрямком розвитку галузі та невід'ємною складовою процесу лікування неврологічних хворих. Фізична реабілітація прискорює процеси відновлення порушених функцій.

## Література

1. Мурза В. П. Фізична реабілітація / Мурза В. П. – К. : Олан, 2004. – 559 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська література, 2005. – 471 с.
3. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура / В.С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с.
4. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
5. Фісенко Л. І. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах / Л. І. Фісенко. – Київ. – 2005. – 402 с.

### **Ситькова Олександра Валеріївна**

#### **Фізична реабілітація при функціональних захворюваннях нервової системи**

У статті розкрито основну проблему реабілітації психічно хворих, яка залишається однією з самих складних в порівнянні з іншими категоріями інвалідів, адже має свої особливості, які пов'язані в першу чергу з тими обставинами, що при психічних захворюваннях, як ні при яких інших, серйозно порушуються соціальні зв'язки та відносини. Проаналізували стан фізичної реабілітації при функціональних захворюваннях, зокрема нервової системи. Визначили, що психічні захворювання мають величезні соціальні наслідки. Виокремили основні форми та види захворювань нервової системи. Описали використання засобів фізичної реабілітації під час захворювань нервової системи, зокрема тих, які стимулюють активність людини до здобуття необхідної якості життя. Трудова терапія забезпечує можливість досягнення стану якісної ремісії, зменшення кількості госпіталізації, відновлює вміння пацієнта планувати та організувати особисте життя, дає можливість соціальної адаптації пацієнта в суспільстві і створює реальну можливість працевлаштування.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, психічно хворі, нервова система, лікувальна фізична культура, стабілізація.

### **Ситькова Александра Валериевна**

#### **Физическая реабилитация при функциональных заболеваниях нервной системы**

В статье раскрыта основную проблему реабилитации психически больных, которая остается одной из самых сложных по сравнению с другими категориями инвалидов. Проанализировали состояние физической реабилитации при функциональных заболеваниях, в частности нервной системы. Определили, что психические заболевания имеют огромные социальные последствия. Выделили основные формы и

виды заболеваний нервной системы. Дали описание использования средств физической реабилитации при заболеваниях нервной системы, в частности тех, которые стимулируют активность человека к получению необходимого качества жизни. Трудовая терапия обеспечивает возможность достижения состояния качественной ремиссии, уменьшение количества госпитализации, восстанавливает умение пациента планировать и организовывать личную жизнь, дает возможность социальной адаптации пациента в обществе и создает реальную возможность трудоустройства.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, психически больные, нервная система, лечебная физическая культура, стабилизация.

**Sitkova Alexandra Valerievna**

**Physical rehabilitation in functional diseases of the nervous system**

The article deals with the basic problem of rehabilitation of the mentally ill, which remains one of the most difficult in comparison with other categories of disabled persons, as has the features that are associated primarily with the fact that when mental illness as under any other serious broken social ties and relationships. Analyzed the state of physical rehabilitation with functional diseases of the nervous system in particular. Determined that mental diseases have huge social consequences. Highlighted the basic forms and types of diseases of the nervous system. Described the use of physical rehabilitation at diseases of the nervous system, including those that stimulate the activity of the person to obtain the desired quality of life. Occupational Therapy provides the ability to reach a state of remission quality, reduce hospitalization, the patient recovers the ability to plan and organize personal life, enables social adaptation of the patient in the community and creating real employment opportunities.

**Key words:** physical rehabilitation, mentally ill, nervous system, curative physical culture, stabilization.