

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 615.825:796

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-08>

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В РАЗІ НЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Лівак П. Є.

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Український гуманітарний інститут
вул. Інститутська, 14, Буча, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0002-0136-2607
livak777@meta.ua*

Корженко І. О.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Український гуманітарний інститут
вул. Інститутська, 14, Буча, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0003-3182-3846
i.korgenko@karazin.ua*

Кожух Н. П.

*студентка спеціальності «Реабілітація та масаж»
Український гуманітарний інститут
вул. Інститутська, 14, Буча, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0004-3182-1455
kozuhkh@ugi.edu.ua*

Ключові слова: *фізична
реабілітація, відновлення,
неврологічні захворювання.*

Авторами доведено, що проблема неврологічних захворювань є актуальною, незважаючи на високий розвиток медицини, адже в умовах стресу, постійної перевтоми та поганої екології ми спостерігаємо збільшення кількості пацієнтів із нервовими порушеннями. Щороку дедалі більше людей різного віку звертається до лікарів із симптомами, що вказують на складні неврологічні захворювання. Неврологія налічує велику кількість хвороб, які можуть виникати після вірусних захворювань або внаслідок неправильного способу життя. Найпоширеніші неврологічні хвороби, що спричиняють велику кількість смертей в Україні, – це хвороба Альцгеймера, хвороба Паркінсона, розсіяний склероз. Одні неврологічні захворювання є більш піддатливими до лікування та переносяться легше, їх прогресування й розвиток можна зупинити, а інші є тяжкими, офіційна медицина визначає їх як невиліковні, такі, що приводять до інвалідизації. Важливо вчасно звернутися по допомогу до лікаря-спеціаліста, щоб правильно діагностувати хворобу та уникнути непередбачуваних ускладнень. Для кожного пацієнта потрібно підбирати індивідуальну програму лікування, яка залежить від важкості діагнозу та перебігу хвороби. Сьогодні дедалі більше поширюється таке складне й на цей час невиліковне неврологічне захворювання, як розсіяний склероз. Це хронічне аутоімунне захворювання, під час якого пошкоджується мієлінова оболонка нервових волокон головного та спинного мозку,

унаслідок чого порушується функціонування нервової системи. Сьогодні ця хвороба посідає одне з ключових місць у світі серед основних причин інвалідизації пацієнтів молодого віку. Вона виникає з незрозумілих причин і неспинно прогресує, призводить до серйозних фізичних змін та інвалідності. Автори доводять, що фізична реабілітація є природним і надзвичайно ефективним методом лікування неврологічних захворювань, зокрема й розсіяного склерозу.

PHYSICAL REHABILITATION AND RECOVERY IN NEUROLOGICAL DISEASES

Livak P. E.

Ph.D., Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

Institutska str., 14, Bucha, Kyiv region, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0136-2607

livak777@meta.ua

Korzhenko I. P.

Ph.D.,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

Institutska str., 14, Bucha, Kyiv region, Ukraine

orcid.org/0000-0003-3182-3846

i.korgenko@karazin.ua

Kozhukh N. P.

Student of the Specialty "Rehabilitation and massage"

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

Institutska str., 14, Bucha, Kyiv region, Ukraine

orcid.org/0000-0004-3182-1455

kozhukh@ugi.edu.ua

Key words: *physical rehabilitation, recovery, neurological diseases.*

The authors proved that the problem of neurological diseases is relevant despite the high development of medicine, because in conditions of stress, constant fatigue and poor ecology, we see the growth of patients with nervous disorders. Every year, more and more people of all ages turn to doctors with symptoms that indicate complex neurological diseases. Neurology includes a large number of diseases that can occur after viral diseases or due to improper lifestyle. The most common neurological diseases that cause a large number of deaths in Ukraine are Alzheimer's disease, Parkinson's disease, and multiple sclerosis. Some neurological diseases are more treatable and easier to tolerate, the progression and development of which can be stopped, while others are severe, which official medicine defines as incurable and lead to disability. It is important to seek the help of a specialist in time to correctly diagnose the disease and avoid unforeseen complications. For each patient it is necessary to select an individual treatment program that depends on the severity of the disease and diagnosis. Today, such a complex and currently incurable neurological disease as multiple sclerosis is becoming more common. This is a chronic autoimmune disease in which the myelin sheath of the nerve fibers of the brain and spinal cord is damaged and thus the functioning of the

nervous system is disrupted. Today, this disease is one of the leading causes of disability in young patients. Occurs for unknown reasons and is constantly progressing, leading to serious physical changes and disability. The authors prove that physical rehabilitation is a natural and extremely effective method of treating neurological diseases, including multiple sclerosis.

Постановка проблеми. За статистичними даними в Україні близько 21 тисячі хворих на розсіяний склероз, і щорічно ця цифра збільшується приблизно на 1000–1200 осіб. Показники захворюваності є критичними, а ефективне лікування ще не знайдене. Зазвичай у лікуванні неврологічних захворювань, зокрема й розсіяного склерозу, офіційна медицина пропонує такі методи, як гормональна терапія (для зняття загострення хвороби) та підтримуюча терапія (для подовження ремісії хвороби). Лікарські препарати, які використовують для лікування аутоімунних захворювань, наприклад стероїди, здатні порушувати баланс мікрофлори кишечника, змінювати функціональність імунної системи, мають побічні дії та негативно впливають на деякі внутрішні органи. Тому важливо проводити лікування комплексно, з командою лікарів різного профілю. Одним з альтернативних методів профілактики та лікування неврологічних захворювань є масаж і лікувальні фізичні вправи, які покращують м'язову силу та кровообіг. На сьогодні фізична реабілітація в разі неврологічних захворювань є надзвичайно актуальною та потребує більш глибокого дослідження.

Метою статті є обґрунтування ефективності дії методів масажу та лікувальної фізкультури в разі неврологічних захворювань на прикладі розсіяного склерозу.

Аналіз наукових джерел. Одним із засобів лікування нервових розладів є використання фізичної реабілітації, про що неодноразово згадується в роботах закордонних і вітчизняних учених. Деякі з них акцентували на фізичних вправах, проте не брали до уваги весь комплекс реабілітації в разі захворювань нервової системи. Фізична реабілітація є важливим терапевтичним напрямом у попередженні прогресування хвороби. Використання немедикаментозних методів терапії в лікуванні розсіяного склерозу є досить перспективним та потребує подальшого вдосконалення й дослідження [2].

Питаннями фізичної реабілітації людей із захворюваннями нервової системи займалася значна кількість науковців. Автори програми навчальної дисципліни з фізичної реабілітації і спортивної медицини підкреслюють, що реабілітація є одним із найважливіших напрямів у системі охорони здоров'я, вона означає відновлення спроможності, здатності та придатності. У медицині реабілітація визначається як процес відновлення здоров'я та працездатності хворих

і людей з обмеженими можливостями. Комітет експертів з реабілітації Всесвітньої організації охорони здоров'я визначив, що реабілітація – це процес, метою якого є запобігання інвалідності під час лікування захворювань та допомога хворому в досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності, на яку він буде здатний у межах наявного захворювання [1]. Своєю чергою Г.М. Ахмедова, Ж.Ф. Сабіров, М.А. Якупов, Т.І. Хайбуллін наголошують на важливості фізичної реабілітації в разі розсіяного склерозу [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні у світі велика увага приділяється питанню реабілітації хворих на розсіяний склероз. Підходи до корекції рухових порушень складаються з комплексних впливів, а саме медикаментозного лікування та методів фізичної реабілітації. Вивчається лікувальний вплив на окремі симптоми (парези, спастичність, атаксію тощо), а також на загальні механізми формування рухів (кінезіотерапія, навчальні методики з використанням біологічного зворотного зв'язку тощо). Застосування комп'ютеризованого стабілометричного комплексу з біологічним зворотним зв'язком забезпечує загальний вплив на систему контролю механізмів підтримки рівноваги та дає можливість проводити не лише загальну оцінку стану моторно-координаторної системи, а й корекцію її порушень [2].

Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України називає основні фактори, що сприяють передчасній смерті від неврологічних розладів в Україні, зокрема:

- високий індекс маси тіла;
- куріння;
- високий рівень глюкози;
- вживання алкоголю.

Здоров'я нервової системи залежить також від принципів здорового способу життя. До основних засобів фізичної реабілітації належать лікувальний масаж, фізіотерапія, кінезіотерапія, механотерапія, пресотерапія, міостимуляція, лікувальна фізична культура та харчування. Головним завданням фізичної реабілітації є прискорення відновлення ураженої системи та оздоровлення всього організму. Серед засобів фізичної реабілітації, що використовуються для відновлення й лікування хворих неврологічного профілю, провідне місце посідає лікувальна фізична культура [1].

Проведення реабілітаційних заходів відбувається як у лікарнях чи санаторіях, так і в домашніх умовах. Метод лікувальної фізкультури доступний у будь-яких умовах, у положенні лежачи чи сидячи на ліжку, у приміщенні чи надворі. Він не має побічних дій і не викликає алергічних реакцій. Чим раніше пацієнтові буде проведено реабілітаційні втручання, тим більше шансів є на відновлення порушених або втрачених здібностей. Кожен пацієнт потребує індивідуального підходу, оскільки найчастіше основне захворювання супроводжують ще й набуті у процесі медикamentозного лікування хвороби. У книзі «Кишечник і мозок. Як кишкові бактерії зцілюють та захищають ваш мозок» Д. Перлмуттер і К. Лоберг стверджують, що згідно з результатами останніх досліджень, які проводилися в найбільш авторитетних наукових закладах по всьому світу, здоров'я головного мозку та розвиток різних його захворювань значною мірою залежать від того, що відбувається в кишечнику. Стан кишечника показує ризик виникнення найрізноманітніших неврологічних розладів. Д. Перлмуттер пише: «Я розумію, що прийняти це дуже складно, але якби ви запитали спеціалістів про можливі способи лікування розсіяного склерозу, аутизму, депресії чи деменції, скоріш за все, вони би розвели руками та сказали, що ліків від цих хвороб немає і, можливо, ніколи не буде» [4].

Далі за текстом книги Д. Перлмуттер, невролог першої категорії, зазначає, що всі аспекти нашого здоров'я, як фізичного, так і психоемоційного, визначаються станом мікрофлори кишечника. Жодна інша система організму не залежить так сильно від змін мікрофлори, як центральна нервова система, зокрема й головний мозок [4]. Мікрофлора кишечника має безпосереднє відношення до запального процесу. Запальний процес – це те, що відбувається в мозку пацієнта з відповідним діагнозом. Також автор наголошує на важливості дієти та правильного харчування: «Хронічний запальний процес і шкода від вільних радикалів – концепції, які займають центральне місце в сучасній неврології, але в питанні нормалізації мікрофлори кишечника жоден медикamentозний підхід не можна порівняти з правильним раціоном харчування» [4].

Лікувальна фізична культура покращує м'язову силу та кровообіг, розширює й відновлює функціональні можливості; це природне лікування, основою якого є рух. Фізична реабілітація включає комплекс заходів на відновлення функцій організму з метою прискорення видужання хворого. Може використовуватися як постійно для профілактики захворювань, так і в лікувальних цілях.

Доктор медичних наук В.В. Абрамов зі співавторами зазначають, що нехтування або недо-

оцінка методу лікувальної фізичної культури часто призводить до збільшення термінів лікування та виникнення серйозних функціональних розладів, а інколи навіть до важких ускладнень, унаслідок яких людина може втратити можливість самостійно ходити [1]. У разі розсіяного склерозу та інших хвороб призначають пресотерапію для покращення лімфодренажної функції нижніх і верхніх кінцівок, виведення з організму надлишкової рідини та шкідливих речовин, нормалізації проходження лімфи й міжклітинної рідини. Кінезіотерапія – це метод лікування, що використовує рухи для відновлення здоров'я і працездатності, попереджує наслідки патологічного процесу. В основі цього методу лежать педагогічні й фізіологічні принципи формування рухів та управління ними.

Масаж відіграє вагомую роль у лікувально-відновлювальному процесі хворих на неврологічні хвороби завдяки тим процесам, що відбуваються в організмі під час його використання, а саме:

- активізується симпатична нервова система;
- у разі периферичних і спастичних парезів покращується трофіка тканин;
- підвищується швидкість кровотоку;
- укріплюються м'язи;
- покращується емоційний стан хворого.

В.В. Абрамов зі співавторами говорять про важливість масажу так: «Диференційоване призначення лікувального масажу залежно від виду паралічу приводить до відновлення рівноваги між процесами збудження та гальмування в корі головного мозку, відновлення втрачених рефлексів, зменшує больові відчуття, урівноважує нервову збудливість. Масаж сприяє активізації трофічних процесів у зоні ураження, розсмоктуванню тканинних інфільтратів. Засоби фізіотерапії призначаються на всіх етапах реабілітації» [1].

Науковці говорять про важливість методів фізичної реабілітації, адже якщо постійно не докладати зусиль щодо відновлення порушень функцій або збереження тих, що залишилися, з використанням усіх можливих засобів для відновлювального лікування в межах нейрореабілітації, то уражена нервова система поступово буде втрачати свої функції. Для розсіяного склерозу характерні різноманітні клінічні симптоми, основними з яких є рухові розлади, а саме: парези, спастичне підвищення м'язового тону, координаційні порушення, м'язова слабкість тощо. Таке різноманіття симптомів потребує застосування раціональних, фізіологічно обґрунтованих методів фізичної реабілітації з урахуванням їх комплексного використання [3].

Період реабілітаційного процесу є індивідуальним та залежить від важкості хвороби, супут-

ніх порушень і часу надання реабілітаційної допомоги від початку захворювання. Деякі пацієнти відновлюються швидко, проте для більшості необхідна тривала реабілітація (упродовж декількох місяців, років або навіть протягом усього життя). Вимушене тривале обмеження в русі погіршує функціонування різних систем організму, а інколи призводить до розвитку ускладнень. Щоб вибрати правильний метод фізичної реабілітації в разі захворювань та ушкоджень нервової системи, потрібно звернути увагу на особливості рухових порушень. У разі неврологічних розладів вправи є невід'ємною частиною лікування. Їх завданнями є:

- відновлення спроможності до самостійного пересування;
- покращення координації рухів;
- зменшення спастичності;
- допомога в розслабленні спастичних м'язів і сухожилля;
- покращення сили м'язів;
- покращення кровообігу;
- загальне зміцнення організму;
- зниження відчуття втоми.

Вправи корисні не тільки для відновлення після захворювання, а й для профілактики його появи. Застосовуються програми, які розроблені персонально для пацієнтів із розсіяним склерозом з огляду на стан та можливості особи. Вправи пацієнтові, який не може самостійно стояти чи ходити та більшу частину часу проводить сидячи, може розробляти лише реабілітолог.

Добре розпочинати реабілітаційні вправи з легкого масажу крижово-поперекового відділу, далі перейти до нижніх кінцівок, починаючи від колінного суглобу до області тазу та від кінчиків пальців до колінного суглобу. Спочатку рухи мають бути пасивними, потім – активними. У разі спастично скорочених м'язів використовується поверхнєве погладжування та спокійне розминання, коли ж м'язи в'ялі та розслаблені, використовуємо прийоми глибокого погладжування й розминання. Приділяємо увагу колінним суглобам, пропрацьовуючи місця кріплення м'язів і сухожилля. Далі виконуємо вправи для тазостегнового, колінного та гомілковостопного суглобів. Для хворих на розсіяний склероз рекомендовані такі фізичні вправи: вправи на розтяжку, вправи на витривалість, силові вправи. Пацієнтам із розсіяним склерозом кожного дня необхідні тре-

нування на розтяжку спастичних м'язів, адже це допоможе покращити координацію рухів, поліпшити еластичність м'язів і зміцнити їх, додати тілу пластичності.

З'ясовано, що силові вправи за умови в'ялих і розслаблених м'язів зміцнюють тіло, збільшують м'язову масу, покращують самооцінку та допомагають долати втому. Під час лікування силовими вправами використовують гантелі та манжети, які прикріплюють на ноги. Вправи на витривалість додають сили верхнім і нижнім кінцівкам, збільшують швидкість ходьби, корисні для всього організму та зменшують поріг відчуття втоми. Занадто активні вправи можуть викликати втому, тому потрібно робити їх повільно. Кількість підходів залежить від стану хворого, головне – не перевтомлюватися та не нашкодити. Пацієнт сам оцінює свій стан і можливості до виконання вправ лікувальної фізичної культури. Протипоказанням може бути підвищена температура тіла, слабкість чи вірусне захворювання. Потрібно консультуватися з неврологом, він може надати об'єктивну оцінку здоров'я хворого.

Робота з пацієнтом по 40–60 хвилин кожного дня впродовж місяця дає позитивні результати, які необхідно постійно підтримувати. Лікування неврологічних захворювань є складним і тривалим процесом відновлення, який включає різні аспекти фізичної реабілітації. Регулярні вправи лікувальної фізкультури та застосування інших реабілітаційних методів (наприклад, механотерапії і масажу) розслаблюють мускулатуру, збільшують силу й витривалість, стимулюють кровообіг, знімають набряки в ногах, чинять позитивний вплив на діяльність кишечника, підвищують мобільність, а також покращують емоційний стан.

Висновки. Таким чином, фізична реабілітація є ефективним засобом лікування пацієнтів із розладами нервової системи. Реабілітаційний процес для людей з інвалідністю, хворих на розсіяний склероз, повинен проводитися комплексно та безперервно. Повернути таку людину до соціального життя, не вирішивши її проблеми, неможливо. Закомплексованість, відсутність комфорту, незадоволення собою не дають можливості підвищити якість життя навіть тоді, коли матеріальні й технічні потреби частково забезпечуються. Потрібно навчити людину жити із цією хворобою, рухатися вперед, використовуючи різні методи реабілітації та лікування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Неханевич О. Б., Абрамов В. В., Смирнова О. Л. Фізична реабілітація, спортивна медицина : тимчасова програма навчальної дисципліни для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Спеціаліст» у вищих навчальних закладах МОЗ України. Київ, 2016. 38 с. URL: <http://dimh.kmu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/08/Фізична-реабілітація-спортивна-медицина.pdf> (дата звернення: 06.12.2021).
2. Двигательные нарушения у больных рассеянным склерозом / Г. М. Ахмедова, Ж. Ф. Сабиров, М. А. Якупов, Т. И. Хайбуллин. *Современные проблемы науки и образования*. 2018. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28058> (дата звернення: 06.12.2021).

3. Реабілітація інвалідів на розсіяний склероз / В. В. Лепський, О. В. Семененко, Н. П. Лихогруд, С. В. Макаренко, Н. І. Манько. *Український вісник медико-соціальної експертизи*. 2013. № 2(8). С. 27–30.
4. Перлмуттер Д., Лоберг К. Кишечник и мозг. Как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг. Москва : МИФ, 2020. 336 с.

REFERENCES

1. Nekhanevych, O. B., Abramov, V. V., Smyrnova, O. L. (2016). Fizychna reabilitatsiia, sportyvna medyt-syna: tymchasova prohrama navchalnoi dystsypliny dlia pidhotovky fakhivtsiv osvitho-kvalifikatsiinoho rivnia "Spetsialist" u vyshchikh navchalnykh zakladakh MOZ Ukrainy [Physical rehabilitation, sports medicine: temporary program of the educational discipline for the training of specialists of the educational and qualification level "Specialist" in higher educational institutions of the Ministry of Health of Ukraine]. Kyiv, 38 p. Retrieved from: <http://dimh.kmu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/08/Фізична-реабілітація-спортивна-медицина.pdf> (in Ukrainian).
2. Akhmedova, G. M., Sabirov, Zh. F., Yakupov, M. A., Khaybullin, T. I. (2018). Dvigatel'nye narusheniya u bol'nykh rasseyannym sklerozom [Movement disorders in patients with multiple sclerosis]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern problems of science and education*. No. 5. Retrieved from: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28058> (in Russian).
3. Lepskyi, V. V., Semenenko, O. V., Lykhohrud, N. P., Makarenko, S. V., Manko, N. I. (2013). Reabilitatsiia invalidiv na rozsiiani skleroz [Rehabilitation of disabled people with multiple sclerosis]. *Ukrainskyi visnyk medyko-sotsialnoi ekspertyzy – Ukrainian Bulletin of Medical and Social Expertise*. No. 2(8). Pp. 27–30. (in Ukrainian).
4. Perlmutter, D., Loberg, K. (2020). Kischechnik i mozg. Kak kischechnye bakterii itselyayut i zashchishchayut vash mozg [Intestine and brain. How gut bacteria heal and protect your brain]. Moscow : MIF. 336 p. (in Russian).