

необхідно включати ерготерапію, яка допоможе їм пристосуватися до повсякденного життя та набути ті навички, які необхідні для адаптації у соціумі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Невелике дослідження, описане в межах однієї публікації не дозволяє в повній мірі розкрити проблему застосування ерготерапії для дітей різних вікових груп з розладами аутистичного спектра, тому дослідження в цьому напрямку мають тривати і надалі. Слід шукати нові методи та експериментально доводити ефективність їх застосування.

Список використаної літератури:

1. Вітомська М.В., Борис М.І. Сенсорно інтегративний підхід ерготерапії для дітей з розладами аутистичного спектру. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії*: матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції. Харків: НАНГУ, 2021. С. 137-139.

2. Гаврелюк Світлана, Бісмак Олена, Джамалов Рагим. Огляд моделей рухових порушень у дітей з розладами аутистичного спектра залежно від віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапії*: науковий журнал Національного університету фізичного виховання і спорту України. Київ, 2023. С. 140-144.

3. Жамардій Валерій, Кішінець Ангелін. Застосування ерготерапії в реабілітації дітей із аутизмом. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я*: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2023. С. 211-212.

4. Козій Т.П., Велюш Д.Ю. Ерготерапія як складова комплексної реабілітації при аутизмі та її ефективність. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації*: збірник публікацій. Суми, 2017. С. 22-28.

5. Ступницька Світлана, Процик Христина. Роль фізичної терапії та ерготерапії у роботі з дітьми дошкільного віку із розладами аутистичного спектру. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я*: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2023. С. 227-230.

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КІНЕЗОТЕРАПІЇ
У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ
СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ (НА ПРИКЛАДІ ВРОДЖЕНИХ
ВАД СЕРЦЕВОЇ ПЕРЕГОРОДКИ)**

Максим Ярошенко, Тетяна Лахманюк

*Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Київ, Україна*

Анотація. У статті розглянуто актуальні питання щодо використання терапевтичних вправ з метою профілактики та лікування хворих з вродженими вадами серцевої перегородки (ВВС), кількість яких стрімко зростає у зв'язку з урбанізацією та змінами способу життя сучасного суспільства. Наявні

дослідження сприятимуть розробці інноваційних підходів до методів лікування, що дозволить покращити якість життя таких пацієнтів.

Ключові слова: *кінезотерапія, профілактика, лікування, терапевтичні вправи, серцево-судинні захворювання, вроджені вади серцевої перегородки.*

Вступ. У сучасному світі питання здоров'я стає не лише актуальним, але й пріоритетним завданням суспільства [1, 3]. Швидкі зміни в умовах життя, стресові ситуації, недостатня рухова активність та неправильне харчування сприяють зростанню кількості захворювань, зокрема серцево-судинних. Однією з найбільш поширених та серйозних серцевих вад є ВВС, що може мати серйозні наслідки для здоров'я та якості життя пацієнтів [2, 4, 5].

Пошук ефективних засобів профілактики та лікування ВВС стає нагальним завданням для медичної спільноти та науковців. Одним з перспективних напрямків вирішення цієї проблеми вбачається використання засобів кінезотерапії.

Мета та завдання дослідження: вивчення впливу засобів кінезотерапії на профілактику і лікування вроджених вад серцевої перегородки.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури щодо особливостей використання засобів кінезотерапії при захворюваннях серцево-судинної системи.

Результати дослідження та їх обговорення. Попри те, що існує загальне розуміння корисності фізичної активності для здоров'я, детальні механізми її впливу на вроджені вади серця, зокрема ВВС, ще потребують більш глибокого вивчення [3]. Важливо розібратися, які саме види фізичних навантажень, їх інтенсивність та тривалість можуть бути найбільш ефективними. Також важливо враховувати індивідуальні особливості пацієнтів та можливі ризики під час виконання терапевтичних вправ.

Встановлено, що має бути визначений оптимальний рівень фізичної активності для кожного пацієнта, який би міг максимізувати вигоду та мінімізувати ризики, що можуть виникнути [2, 3]. Слід зазначити, що це не є простим завданням, яке має абсолютно чітке вирішення, бо деякі рекомендації не завжди можуть знайти достатні наукові докази, а тому необхідно дотримуватися обережності при застосуванні розроблених рекомендацій та докласти зусиль, щоб адаптувати конкретні вказівки для кожної людини.

Доведено, що існують ефективні практики функціональної терапії, які полягають у використанні терапевтичних вправ. Різноманітні їх види мають всебічний вплив на серцево-судинну систему [1, 4, 5]. Кардіоваскулярні вправи, такі як біг, ходьба, плавання та аеробіка, підвищують частоту серцевих скорочень та змушують серце працювати швидше, що сприяє зміцненню його м'язів. Силові вправи, що включають використання обтяжень або власної ваги тіла, спрямовані на збільшення м'язової сили та маси. Це може сприяти покращенню кровообігу [2]. Вправи на гнучкість та розтягування, хоча й не прямо стимулюють серцево-судинну систему, але допомагають підтримувати загальний рівень фізичного стану та зменшують ризик виникнення травм. Вправи на корекцію постави та розвиток координації сприяють зменшенню

навантаження на серце, сприяючи розвитку рухових навичок. Вправи на розслаблення м'язів, такі як йога, можуть сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню загального стану здоров'я, що позитивно впливає на серцево-судинну систему. Ідеальною стратегією для зміцнення серцево-судинної системи є комбінація різних типів вправ, що забезпечує комплексний підхід до фізичного здоров'я [3].

Однак, перед початком використання будь-якого комплексу терапевтичних вправ рекомендується проконсультуватися з кардіологом. Він має надати конкретні рекомендації щодо виконання вправ, інтенсивності та їх тривалості, враховуючи індивідуальні особливості і стан здоров'я пацієнта [2, 4]. Важливо починати з легких аеробних вправ, таких як ходьба, плавання або еліптичний тренажер, особливо на початковому етапі лікування [2]. Поступове збільшення інтенсивності повинно здійснюватися під контролем лікаря. Під час занять важливо слідкувати за ЧСС та загальним самопочуттям. У випадку будь-яких незвичайних симптомів, таких як запаморочення, болю в грудях або підвищенні температури тіла, необхідно припинити виконання вправ та звернутися до лікаря. Також слід уникати важких силових навантажень та вправ, що можуть створювати великий тиск на серце [1, 4]. Важливо пам'ятати про регулярність використання терапевтичних вправ. Підтримка регулярної активності сприяє збереженню оптимального рівня фізичної форми та здоров'я серця [5].

Висновки. Встановлено, що регулярні терапевтичні вправи можуть бути застосовані для всіх вікових груп хворих із ВВС (за винятком особливо важких випадків). Дітям рекомендовані регулярні фізичні вправи з помірними навантаженнями, рухливі ігри з однолітками тощо.

Проведені дослідження дозволили визначити потенційні переваги кінезотерапії у запобіганні та лікуванні зазначених вад.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Отримані результати дають підстави для подальших досліджень у цій області та можуть бути використані з метою розробки ефективних програм лікування ВВС.

Список використаної літератури:

1. Сорокіна Р. О. Лікувальна фізична культура при ішемічній хворобі. серця Проблеми фізичного здоров'я фахівців ХХІ століття : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоград, 2009. С. 180–182

2. Зайнулліна К. Ю. Ефективність застосування ЛФК та психотерапії у хворих з початковими стадіями гіпертонічних хвороб. Проблеми фізичного здоров'я фахівців ХХІ століття : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоград, 2009. С. 116–119.

3. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Л. : [б. в.], 2015. С. 12-14.

4. Соколовський В. С. Романова Н. О., Юшковська О. Г. Лікувальна фізична культура : підручник. Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. С. 217-221.

5. Штамгеева О. О., Щербак Л. М. Методика проведення занять лікувальною фізичною культурою зі студентами з ризиком розвитку серцево-

судинних захворювань. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2004. № 12. С. 57–59.