

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНОВАГИ В ОСІБ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ В РАНЬОМУ ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ**

**Голіздра Д. В.**

*магістр 1 року факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму,  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна*

**Актуальність.** Інсулт є однією з провідних причин довготривалої інвалідності у дорослих людей у всьому світі. Щорічно 15 мільйонів людей у всьому світі страждають на інсулт. З них п'ять мільйонів залишаються назавжди з інвалідністю, незважаючи на програми інтенсивної реабілітації, і більше не будуть здатні доглядати за собою. Майже чверть випадків інсульту повторюється [1].

Кожного року в Україні стається більше 150 тис. інсультів, і понад 100 тис. людей помирають від інсульту та інших порушень кровопостачання в мозку. Більшість людей, які пережили інсулт, страждають від його фізичних, когнітивних, психічних та соціально-економічних наслідків впродовж всього життя, що зумовлює величезний тягар цієї хвороби не тільки для пацієнтів, а й для сімей, громад та держави. Інсулт займає 2-ге місце у переліку основних причин смерті і є найчастішою причиною інвалідності в Україні [2].

**Мета дослідження** – проаналізувати методи вдосконалення рівноваги в осіб після перенесеного ішемічного інсульту в ранньому відновному періоді

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та синтез науково-методичної літератури за обраною темою.

**Результати досліджень.** Фізичний терапевт може допомагати пацієнтам вдосконалювати рівновагу за допомогою фізичних вправ, спрямованих на покращення рівноваги. Фізичний терапевт співпрацює з пацієнтом, щоб з'ясувати, що йому важко виконувати і застосовує фізичні вправи, які допоможуть пацієнту поліпшити баланс.

Заходи стають поступово більш складними, щоб допомогти пацієнту постійно вдосконалювати баланс.

Терапія може початися з утримання рівноваги сидячи в ліжку або на стільці. Терапевт може попросити пацієнта балансувати сидячи або стоячи, можливо, за допомогою підйомника або з допомогою інших людей.

Потім вправи можуть включати кроки, перехід від сидячого до стоячого положення, тренування дотягування до предметів та стояння на нестійкій поверхні. Інші заходи можуть включати переміщення через перешкоди, зміну напрямку та швидкості руху, а також ходьбу сходами [3].

Тренування рівноваги фокусується на практикуванні та вдосконаленні здатності тіла виконувати скоординовані рухи, зберігаючи при цьому збалансовану поставу, тобто без падіння, спотикання чи відчуття похитування. Зазвичай це досягається шляхом повторення завдань, таких як тяга до предметів, утримування тіла в певних положеннях. Тренування сидячи та стоячи слід розпочинати якомога швидше після інсульту, оскільки це основні, необхідні завдання у повсякденному житті.

Останнім часом тренування балансу більше зосереджуються на функціональному тренуванні, що відповідає конкретним завданням. Під час функціональних тренувань людина, яка перенесла інсульт, працює над типовими завданнями, які люди виконують у своєму повсякденному житті, наприклад, дотягуючись до шафи за чашкою або тарілкою, або намагаючись нести продуктову сумку [4].

**Висновки.** Отже, одним з ускладнень після інсульту є порушення рівноваги, що знижує якість життя пацієнта, ускладнює можливість його пересування, самообслуговування та виконання повсякденної діяльності. Основним засобом впливу на рівновагу є фізична терапія.

Відновлення рухових функцій настає в основному впродовж перших 3–6 міс. від початку інсульту, в ці строки найбільш ефективно проводити рухову реабілітацію.

При застосуванні засобів фізичної реабілітації у відновленні хворих після інсульту перевагу треба віддавати вправам функціональної спрямованості (переміщень в ліжку, вмінню самостійно сісти в ліжку, тренуванню рівноваги сидячи та стоячи, переносу центру тяжіння з одної ноги на другу, тренуванню навичок ходьби тощо).

### Література

1. WHO | The Atlas of Heart Disease and Stroke [Інтернет]. WHO. World Health Organization; [цит. за 20, Березень 2021]. Доступний у: [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/resources/atlas/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/resources/atlas/en/)
2. Міністерство охорони здоров'я України [Інтернет]. [цит. за 20, Березень 2021]. Доступний у: <http://moz.gov.ua/>
3. Balance problems after stroke [Інтернет]. Stroke Association. 2019 [цит. за 28, Березень 2021]. Доступний у: <https://www.stroke.org.uk/effects-of-stroke/physical-effects-stroke/balance-problems-after-stroke>
4. Balance Training – Strokengine [Інтернет]. [цит. за 17, Травень 2021]. Доступний у: <https://strokengine.ca/en/interventions/balance-training/>