

**ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ЄВМІНОВА  
В РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ІЗ НЕСПЕЦИФІЧНИМ БОЛЕМ  
У НИЖНІЙ ЧАСТИНІ СПИНИ**

**Ковальова А. Я.**

*магістр спеціальності «Терапія та реабілітація»  
факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму,  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна*

**Кальонова І. В.**

*кандидат медичних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії,  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна*

**Черкез І. Ю.**

*фізичний терапевт,  
Запорізька обласна клінічна лікарня  
м. Запоріжжя, Україна*

**Вступ.** Больові синдроми в нижній частині спини є однією з найпоширеніших проблем сучасної медицини. Клінічні прояви неспецифічного м'язово-скелетного болю значною мірою залежать від наявних факторів ризику формування, розвитку та загострення патологічного процесу. У військових таким фактором є постійне носіння бронезилета та бойових комплектів. Причинами є не тільки вага бойового обладнання, а й неправильний розподіл навантаження на хребет [1, с. 34]. Тривалі вертикальні осьові навантаження вкупі з субклінічними ознаками дегенеративних процесів, наявними деформаціями хребта призводять до формування хронічних больових синдромів. Однією з причин є те, що фізична підготовка військових не розрахована на значні осьові навантаження [6, с. 183].

Патогенетично обґрунтованим підходом до відновлення пацієнтів з болем в нижній частині спини є розробка та впровадження в практичну діяльність методик активного відновлення компенсаторних функцій хребта засобами фізичної терапії, що дозволить підвищити функціональні можливості і фізичну підготовленість пацієнта та сприяти

збереженню стабільності хребта та попередженню рецидивів захворювання [4].

**Мета дослідження** – на основі аналізу фахової наукової літератури оцінити ефективність профілактора Євмінова в осіб із неспецифічним скелетним болем у нижній частині спини.

**Результати дослідження.** Профілактор Євмінова – спеціально сконструйований гімнастичний тренажер, який розроблений з метою лікування та профілактики захворювань хребта. Методика використання приладу запатентована і затверджена Міністерством охорони здоров'я України як метод кінезітерапії. Позитивний ефект застосування профілактора заснований на анатомо-фізіологічних особливостях хребетного стовпа. В. В. Євмінов помітив, що тривале розтягування м'язових волокон призводить до запуску процесів відновлення структур хребетно-рухового сегменту шляхом включення в роботу третього шару м'язів хребта – глибоких коротких міжхребцевих м'язів [2, с. 134],

Методика передбачає регулярний тривалий вплив на хребет шляхом виконання спеціальних малоамплітудних вправ (до 40% можливого об'єму рухів) у сполученні з розвантаженням/ тракцією хребта на профілакторі, який встановлюється під певним кутом до горизонтальної площини. Таке положення дозволяє максимально розслабити м'язи спини, відновлює мікроциркуляцію в міжхребцевих дисках, усуває больовий синдром та нормалізує іннервацію внутрішніх органів [3, с. 7].

Під час тренування пацієнти виконують індивідуально підібраний комплекс вправ. Терапевтичні вправи, які виконуються на фоні дозованого розтягування, повинні бути адекватними клінічним проявам захворювання за силою, тривалістю та інтенсивністю, що дає змогу навантажувати м'язи без посилення больового синдрому. Тривалість занять на профілакторі Євмінова варіюється від 15 до 45 хвилин залежно від стану пацієнта, кратність занять – 1–3 рази на день, темп виконання вправ повільний, тривалість статичної напруги при виконанні ізометричних силових вправ – 6 секунд [2, с. 135].

Оптимальним кутом нахилу профілактора Євмінова до горизонтальної площини в підготовчому етапі кінезітерапії в пацієнтів з виразним больовим синдромом було визначено кут 15–20 градусів. При зменшенні больових відчуттів, розширенні та ускладненні програми кут нахилу профілактора збільшують до 30–40, 60–80 градусів, до комплексу вправ додають вправи силового напрямку [3, с. 7].

У фахових наукових дослідженнях приводяться результати 4–6-тижневого застосування кінезотерапії на профілакторі Євмінова в пацієнтів з неспецифічним скелетним м'язовим болем у нижній частині спини. За результатами первинного та повторного обстеження автори відзначають, що у хворих реєстрували відсутність спонтанних болів у спині, зниження локального гіпертонусу м'язів, відсутність болючості при пальпації паравертебральних точок в нижній частині спини.

Зниження больового синдрому порівняно з вихідними показниками визначено у 80% пацієнтів, що свідчить про ефективність запропонованої комплексної реабілітації [2, с. 137].

Дослідження показали, що систематичне дозоване витягання хребта на профілакторі Євмінова активізує трофічні процеси в хребетно-рухових сегментах; вправи на розслаблення м'язів сприяють усуненню рефлекторного м'язового спазму, який виникає на фоні компресії нервових корінців протрузіями міжхребцевих дисків; силові вправи на профілакторі, що виконуються на тлі розтягування, формують м'язовий корсет хребта. Це має ефект додаткової амортизаційно-м'язової компенсації при вертикальному навантаженні, збільшуючи приплив крові до м'язів хребта для додаткового живлення його структур [4].

**Висновки.** Профілактор Євмінова має ряд переваг і може бути застосований для комплексної реабілітації військовослужбовців із неспецифічним скелетним болем у нижній частині спини. Правильно підібраний комплекс терапевтичних вправ з одночасною тракцією хребта позитивно впливає на функціональний стан хребетно-рухових сегментів та може бути рекомендований як профілактичний метод з метою попереджень загострення.

### Література

1. Логвиненко І. О., Нестерчук Н. Є. Фізична терапія військовослужбовців, учасників бойових дій, безпосередньо взявших участь в операції об'єднаних сил. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Рівне, 2021. С. 34-39.

2. Аравіцька М., Олійник Б. Ефективність комплексної програми фізичної реабілітації хворих з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями поперекового відділу хребта з застосуванням профілактора Євмінова. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. 2015. Вип. 21. С. 133-139.

3. Afanasyeva I. O. Assessment results of complex rehabilitation efficiency at Evminov's preventor in patients with spine degenerative dystrophic changes. *Radiation Diagnostics, Radiation Therapy*. 2018. № 2. С. 6-11.

4. Steinmetz A. Back pain treatment: a new perspective. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*. 2022. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.1177/1759720X221100293> (дата звернення 09.04.2024 р.)

5. IJzelenberg W., Oosterhuis T., Hayden J. A. et al. Exercise therapy for treatment of acute non-specific low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2023. Vol. 8. UR : <https://doi.org/10.1002/14651858.cd009365.pub2> (дата звернення 09.04.2024 р.)

6. Wirth B., Schweinhardt P. Personalized assessment and management of non-specific low back pain. *Eur J Pain*. 2024. 28(2). P. 181-198. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37874300/> (дата звернення 09.04.2024 р.)