

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ СЕЧОКАМ'ЯНОЮ ХВОРОБОЮ ПІСЛЯ ЛІТОТРЕПСІЇ

Саприкін О. С.

*студент I курсу кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Страколист Г. М.

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

Бессарабова О. В.

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

Фізична терапія грає важливу роль у комплексній реабілітації пацієнтів з сечокам'яною хворобою після літотрепсії. Після операції літотрепсії, яка використовується для подрібнення сечового каменю за допомогою ультразвукових хвиль, пацієнти можуть мати певні фізичні обмеження та проблеми зі здоров'ям. Фізична терапія допомагає відновити функції сечовивідних органів, зміцнити м'язи черевного пресу, поперекового відділу та тазового дна та покращити загальний стан пацієнта.

Останнім часом все більше уваги приділяється традиційним реабілітаційним засобам лікування та відновлення здоров'я у пацієнтів з сечокам'яною хворобою. Ці методи включають терапевтичні вправи і масаж. Деякі дослідники вказують, що обмеження рухової активності при гострій формі хвороби вимагає використання спеціальних фізичних вправ, які стимулюють моторно-вісцеральні рефлекси. Фізичні вправи активізують видільні процеси та покращують обмін речовин в організмі.

При невеликому м'язовому навантаженні підвищується нирковий кровообіг і утворення сечі, а при середньому і великому навантаженні кровопостачання нирок зменшується, а виведення сечовини та інших

продуктів обміну збільшується. Деякі дослідники рекомендують поєднувати терапевтичні вправи з катетеризацією та введенням лікарських речовин у сечовід для полегшення проходження каменю та зменшення спазмів стінок сечоводу. Терапевтичні вправи загальної рекомендації проводиться разом із вживанням сечогінних засобів та достатньої кількості рідини [1, с. 16].

Загально зміцнюючі терапевтичні вправи проводяться у формі гігієнічної ранкової гімнастики, спортивних ігор, маршрутизації, теренкуру, самостійних занять фізичними вправами.

Спеціальні терапевтичні вправи спрямовані на зміну внутрішньочеревного тиску, що поліпшує перистальтику сечоводу і допомагає вивести конкременти. Більшість фізичних терапевтів вважають, що під час занять терапевтичними вправами важливо змінювати вихідні положення (стоячи, сидячи, лежачи на спині, животі, боці, в упорі стоячи на колінах, тощо) із включенням вправ для тренування м'язів черевного преса.

Помітно зростає значення самостійної регулярної практики спеціальних вправ упродовж дня, з урахуванням принципу індивідуалізації.

Ефективним методом впливу на активні точки акупунктури для регуляції енергії та покращення циркуляції крові в нирках та органах малого тазу є точковий масаж, який нормалізує кровопостачання органів сечовидільної системи та усуває застійні явища.

Згідно з дослідженнями Шологона Р.П., успішні результати санаторно-курортної реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу залежать від комплексного підходу, що включає як природні лікувальні фактори, так і фізичну реабілітацію [2, с. 284]. Включення дихальних вправ, зокрема діафрагмального дихання, у програму лікувальної гімнастики є дуже важливим. Дихальні вправи покращують функцію зовнішнього дихання, допомагають правильно дозувати фізичне навантаження, збільшують рухливість діафрагми і сприяють регулюванню внутрішньочеревного тиску.

Загалом, комплексне лікування, що включає фізичну активність, точковий масаж, дихальні вправи та інші методи, має великий потенціал у покращенні стану хворих на сечокам'яну хворобу та у запобіганні подальшому утворенню та зростанню каменів у нирках.

Один із основних аспектів фізичної терапії після літотрепсії – це відновлення рухливості та силі м'язів черевного преса, поперекового відділу та м'язів тазового дна.

Фізична терапія після літотрепсії спрямована на поліпшення роботи сечовивідних шляхів, з метою зниженню ризику утворення нових каменів та поліпшення функції нирок з урахування можливих ускладнень після літотрепсії [3].

Для стресу та покращення психоемоційного стану пацієнта може використовуватися техніки точкового масажу та постізометрична релаксації м'язів [3].

Отже, фізична терапія стає важливим компонентом повного відновлення пацієнтів після літотрепсії, тому як допомагає їм відновитися психологічно після операції, позбутися від почуття страху чи тривоги пов'язаних з хворобою, повернутися до активного способу життя.

Література

1. Майданник В.Г., Хайтович М.В., Троїцька І.В., Кампі Ю.Ю. Якість життя хворих з хронічною нирковою недостатністю. *Педіатрія, акушерство та гінекологія*. 2000. № 3. С. 15-17.
2. Шологон Р.П. Фізична реабілітація при захворюваннях сечовивідної системи: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. Дрогобич: „Сурма”, 2009. 284 с.
3. Фізіотерапія та інші засоби при сечокам'яній хворобі. URL: <https://omegamc.ua/ua/spravochnik/klinicheskij/sechokam-yana-hvoroba-prichini-simptomi.html>