

6. Філак Я. Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж : підручник / Я. Ф. Філак, Ф. Г. Філак. Ужгород : ФОП Сабов А. М., 2015. 336 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-89>

ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРОВАНОЇ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СТАТИЧНОЇ ПОСТАВИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ БОЛЮ В СПИНІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ІЗ ТРИВАЛОЮ СИДЯЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Чопей Андріана Василівна

*студентка 3 курсу спец. 227 «Терапія та реабілітація»
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна*

Сабадощ Мар'яна Володимирівна

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної
та інклюзивної освіти
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна*

Постановка проблеми: Сучасні студенти більшу частину часу ведуть малорухливий спосіб життя, особливо під час навчання та підготовки до занять. Це негативно впливає на стан спини та ший, оскільки тривале сидіння у статичному положенні створює додаткове навантаження на м'язи та суглоби. Як наслідок, формується звичка розташовувати ноги у перехресному положенні, що може зменшувати кровообіг у нижніх кінцівках і в довгостроковій перспективі призводить до розвитку серйозних порушень здоров'я.

Аналіз наукових досліджень: Серед 300 студентів-медиків 94% скаржаться на біль у попереку, причому середній рівень інтенсивності цього болю становить 3,91 бала за 10-бальною шкалою [1]. Доведено, що тривале перебування у статичному положенні безпосередньо пов'язане з ризиком розвитку хронічного болю в попереку [2], а також негативно впливає на опорно-руховий апарат, дихальну систему та обмін речовин. До найпоширеніших наслідків відносять викривлення хребта, остеохондроз, головний біль і мігрені. Крім того,

обмежене дихання може спричиняти кисневе голодування, порушення метаболізму та розвиток ожиріння [3]. Було встановлено, що студенти, які проводять понад 8 годин на день у сидячому положенні, мають у 5,6 рази вищий ризик виникнення болю в попереку, а недостатня фізична активність збільшує цей ризик у 3 рази [1].

Мета дослідження: Оцінити ефективність інтегрованої терапевтичної програми, що включає терапевтичні вправи, стретчинг, міофасціальний реліз та ергономічні зміни, у покращенні статичної постави та профілактиці болю в попереку серед студентів із тривалою сидячою діяльністю.

Виклад основного матеріалу: Було проведено 4-тижневе рандомізоване дослідження за участю 25 студентів, віком 18–22 роки, які мали скарги на біль у попереку та характеризувалися малорухливим способом життя. Учасників розподілили на дві групи: експериментальну (n=13) та контрольну (n=12).

Експериментальна група виконувала комплекс занять інтегрованої програми, що включав вправи для зміцнення м'язів спини, розтягання укорочених м'язів, техніки міофасціального релізу (з використанням ролів та м'ячів) та тренування правильної постави під час сидіння (з контролем положення плечового пояса і таза).

Контрольна група займалася базовими загальнорозвивальними вправами, що використовуються у традиційній медичній практиці, обмежуючись короткими розминками, дихальними вправами та фізичними паузами під час навчання.

Первинне обстеження виявило високий рівень поширеності больового синдрому: 40% студентів скаржилися на біль у попереку, 20% – у шийній ділянці, 16% – у грудному відділі, ще 24% – мали комбіновані прояви.

Після проведення дослідження в експериментальній групі кількість студентів із больовими відчуттями становила: у поперековій ділянці – 8%, у шийній – 4%, у грудній – 8%, із комбінованими проявами – 8%. У контрольній групі відповідно: у поперековій – 25%, у шийній – 16%, у грудній – 12%, комбіновані прояви – 20%.

Для кількісної оцінки було використано спеціально розроблений опитувальник, що включав три блоки з максимальною сумою 52 бали. Шкала інтерпретації результатів передбачала: 14–26 балів – високий рівень якості життя, 26–39 – середній рівень, 39–52 – низький рівень.

Загальний аналіз результатів показав:

– до програмного втручання середній бал становив $45,1 \pm 2,5$, що відповідає низькому рівню якості життя;

– після базової програми середній бал знизився до $35,5 \pm 2,2$, що свідчить про середній рівень;

– після інтегрованої програми середній бал покращився до $21,7 \pm 1,8$, що відповідає високому рівню якості життя.

Висновки: Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження свідчить про високу ефективність впровадженої інтегрованої програми корекції порушень постави та профілактики больового синдрому в поперековій ділянці серед студентської молоді. Запропонований підхід може бути рекомендований для впровадження у практику фізичної терапії та реабілітаційних програм у навчальних закладах.

Література

1. Taha Y. A., Al Swaidan H. A., Alyami H. S., Alwadany M. M., Al-Swaidan M. H., Alabbas Y. H., Dhaen H. M., Faidhi A. A. The Prevalence of Low Back Pain Among Medical Students: A Cross-Sectional Study From Saudi Arabia. *Cureus*. 2023. Vol. 15. Article ID: 38997. DOI: 10.7759/cureus.38997. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10262762/pdf/cureus-0015-00000038997.pdf>

2. Овдій М. О., Пивовар Ю. С., Бойчук П. В. Аналіз поширеності хронічного болю в попереку, особливості способу життя даного контингенту пацієнтів. *Вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 1. С. 222–223. URL: <https://er.dpuvs.edu.ua/bitstream/123456789/12949/1/64.pdf>

3. Нечепоренко В. А., Кучерган Є. В. Проблеми здоров'ябереження студентів, які пов'язані з сидячою роботою. *Педагогіка здоров'я* : збірник наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27–28 вересня 2019 року. Чернігів : МОН України, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», ЧНТУ, ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2019. С. 160–162. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6fddb8c5-bad4-4794-89e6-4abcf8a040ae/content#page=159>