

*Секція: Медичні науки*

**Дмітрієва Ніколь Субханівна**

*студентка*

*ПВНЗ «Міжнародний науково-технічний університет*

*імені академіка Юрія Бугая»*

*м. Київ, Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗОТЕРАПІЇ НА ДИСПАНСЕРНОМУ ЕТАПІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ**

Кінезотерапія справедливо вважається необхідним методом фізичної терапії осіб зрілого віку з ішемічною хворобою серця (далі ІХС), оскільки виконання фізичних вправ позитивно впливає на час одужання. Передбачає кінезотерапія виконання активних і пасивних рухів та певних вправ лікувальної гімнастики та роботи на тренажерах для досягнення терапевтичного ефекту. Застосовують кінезотерапію у формі лікувальної і ранкової гігієнічної гімнастики. Ці форми також доповнюються лікувальною ходьбою [1; 2; 4].

Метою даного дослідження є визначити, як саме використовувати кінезотерапію на санаторному етапі фізичної терапії осіб зрілого віку з ішемічною хворобою серця.

В роботі використовувався такий метод дослідження, як аналіз науково-методичної літератури.

Завданнями кінезотерапії на диспансерному етапі фізичної терапії осіб зрілого віку з ІХС є:

- збереження переконаності в необхідності занять фізичними вправами для забезпечення професійної і побутової діяльності;
- підтримання фізичної працездатності;

- нарощування резервних можливостей серця;
- підтримка стабільного функціонування серцево-судинної системи та організму в цілому;
- профілактика прогресування ІХС» [3; 5].

Заняття фізичними вправами проводяться три рази на тиждень у групах здоров'я, ходьби, бігу, фізкультурно-оздоровчих організацій за місцем проживання, при лікарсько-фізкультурних диспансерах, реабілітаційних центрах та в домашніх умовах. Використовують гімнастичні вправи, ходьбу, біг у повільному темпі, теренкур, ходьбу на лижах, плавання, прогулянки, туризм, рухливі та спортивні ігри. Рекомендується займатися на велотренажерах, тредмілі, весловому тренажері, водному велосипеді, працювати у садку. Дозволяються фізичні навантаження до величини ЧСС, що досягає 80 % від резерву серця. В окремих випадках, переважно для осіб молодого віку, ЧСС може досягати 90-100 % від резерву серця. Навантаження в заняттях у домашніх умовах мають бути на 20-30 % меншими і збігатися із суб'єктивними відчуттями [4].

У разі появи неприємних відчуттів за грудниною і в ділянці серця, порушенні його ритму, задишки, запаморочення, слабкості слід знижувати фізичне навантаження. Пацієнтам потрібно раз на 4—6 місяці з'являтися на консультацію до кардіолога і фахівця з фізичної терапії для визначення стану здоров'я, дослідження фізичної працездатності і виявлення нового порога толерантності до фізичних навантажень. Під час медичних оглядів вирішують питання застосування інших засобів фізичної терапії та санаторно-курортного лікування [4; 6].

На диспанцерному етапі фізичної терапії осіб зрілого віку з ІХС необхідно використовувати кінезотерапію з метою збереження переконаності в необхідності занять фізичними вправами для забезпечення професійної і побутової діяльності, підтримання фізичної працездатності,

нарощування резервних можливостей серця, підтримки стабільного функціонування серцево-судинної системи та організму в цілому, профілактики прогресування ІХС. Навантаження на заняттях мають відповідати фізичному стану хворого.

### **Література**

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце./ Н. М. Амосов, Я. А. Бендет / 3-изд., перераб. и доп. - Киев: Здоров'я, 1989. - 212 с.
2. Аронов Д.М. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца на диспансерно-поликлиническом этапе / Д.М. Аронов, М.Г. Бубнова, Г.В. Погосова // Кардиология. – 2006. – Т. 46, № 2. – С. 86 – 99.
3. Жарська Н. В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) у післялікарняний період: орган. – метод. рек. / Жарська Н. В., Гузій О.В. – Львів: Ліга-прес, 2009. – 88 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. М. Мухін. - К. : Олімп, література. - 2000. - 424 с.
5. Крюков Н.Н., Николаевский Е.Н., Поляков В.П. Ишемическая болезнь сердца (современные аспекты клиники, диагностики, лечения, профилактики, медицинской реабилитации, экспертизы): Монография. – Самара, 2010. - 651 с.
6. Юшковська О. Сучасні підходи до психофізичної реабілітації хворих на ішемічну хворобу серця / Юшковська О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 153–155.