

*Секція: Медичні науки*

**Дмітрієва Ніколь Субханівна**

*студентка*

*Міжнародного науково-технічного університету*

*імені академіка Юрія Бугая»*

*м. Київ, Україна*

## **ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ОСІБ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ**

**Актуальність теми дослідження** обумовлена тим, що хворим на ішемічну хворобу серця заняття з гідрокінезотерапії, яка є засобом фізичної терапії та полягає у виконанні комплексу лікувальної гімнастики у басейні, дозволяють перейти у вищий функціональний клас, підвищити толерантність до фізичних навантажень, посилити венозний відтік та врегулювати індекс маси тіла [1, с. 252-254]. Така дія обумовлена тим, що механічна дія води на організм людини сприяє:

- покращенню кровопостачання органів;
- полегшенню відтоку крові від периферії до серця;
- підвищенню загального тону організму.

**Мета дослідження:** визначити, за якою методикою доцільно застосовувати курс гідрокінезотерапії у фізичній терапії осіб з ішемічною хворобою серця для того, щоб забезпечити терапевтичний ефект.

**Метод дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Гідрокінезотерапію дозволено включати у програму фізичної терапії тільки хворим, яким показаний тренуючий режим та у яких протипоказання відсутні. Тренуючий режим призначається після оцінки толерантності до фізичних навантажень хворого, яку оцінюють за величиною порогової потужності фізичного

навантаження. Величина порогової потужності фізичного навантаження має становити 450 — 750 кгм/хв (75—125 Вт) [2, с. 245-248].

Протипоказання до застосування гідрокінезотерапії: трофічні виразки, туберкульоз, остеомієліт, шкірні інфекції, сечостатевої інфекції, бронхіальна астма, психічні розлади та венеричні захворювання.

Проводячи курс з гідрокінезотерапії вперше, слід дотримуватись наступних вимог:

- температурі води 29–30 °С,
- тривалість заняття 30–40 хвилин;
- заняття проводяться в першій половині дня;
- курс складає 10 занять, які проводяться через день;
- навантаження високої інтенсивності повинні чергуватися з навантаженнями малої інтенсивності.

Вправи слід виконувати в вихідному положенні стоячи біля бортику, при необхідності, з опорою на поручні. Застосовуються вправи з участю всіх груп м'язів, сполучають дихальні та динамічні вправи у співвідношеннях: 1:2, 1:3, 1:5. При виконанні дихальних вправ акцентують увагу на виконанні хворим короткого вдиху через ніс, комфортної дихальної паузи і подовженого видиху. Таке дихання сприяє насиченню крові вуглекислим газом. Темп виконання вправ підбирається з урахуванням функціональних можливостей хворого. Досягається пік навантаження при плаванні, що чергують з паузами відпочинку і дихальними вправами. Лікувальна гімнастика в басейні включає прості (ходьба) та складні (плавання) вправи.

**Висновок.** Для досягнення терапевтичного ефекту заняття з гідрокінезотерапії слід проводити при температурі води 29 – 30 °С, тривалістю 30–40 хвилин, в першій половині дня. Курс складає 10 занять, які проводять через день. Навантаження високої інтенсивності чергують з навантаженнями малої інтенсивності. Відповідно до функціональних

можливостей організму підбирається повільний або середній темп виконання вправ. Темп виконання вправ підбирається з урахуванням функціональних можливостей хворого. Досягається пік навантаження при плаванні, що чергують з паузами відпочинку і дихальними вправами. Запропонований комплекс вправ сприяє переходу хворих у кращий функціональний клас, підвищенню толерантності до фізичних навантажень та покращенню функціонального стану серцево-судинної системи.

### **Література**

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. Література, 2000. – 424 с.
2. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. изд. 3-е. Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.