



ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ В ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Кухарук О.Т., Мятига О.М.

Національний фармацевтичний університет м. Харків, Україна.

Ostudii475@gmail.com

Вступ. Інсульт є однією з провідних причин інвалідизації у світі. Відновлення після інсульту є складним і тривалим процесом, що потребує комплексного підходу, у якому фізична терапія відіграє ключову роль.

Використання терапевтичних вправ сприяє покращенню рухових функцій, зменшенню спастичності м'язів, відновленню рівноваги та координації, а також покращенню якості життя пацієнта.

Мета роботи: Дослідити ефективність терапевтичних вправ у процесі фізичної реабілітації пацієнтів після перенесеного інсульту у відновному періоді.

Матеріал та методи: У процесі дослідження використано методи аналізу та синтезу сучасних наукових джерел, що стосуються реабілітації пацієнтів після інсульту, а також клінічні спостереження.

Результати та їх обговорення. У відновному періоді після інсульту важливо дотримуватися принципів поступовості та безперервності фізичної терапії. **Основні цілі реабілітації включають:**

- ✓ покращення м'язової активності та сили уражених кінцівок;
- ✓ зменшення спастичності та профілактику контрактур;
- ✓ відновлення координації рухів і рівноваги;
- ✓ навчання пацієнта навичкам самообслуговування та покращення загального функціонального стану.

На початковому етапі відновлення застосовуються пасивні та асистовані активні рухи, поступове залучення кінцівок у функціональні рухи, вправи на баланс та стабілізацію положення тіла. Вправи виконуються у положенні лежачи, сидячи та поступово стоячи.

Після стабілізації стану пацієнта впроваджуються активні вправи, що сприяють відновленню тону м'язів та покращенню координації рухів. Доцільним є застосування вправ у воді, ізометричних вправ для м'язів-



антагоністів, а також використання спеціальних технік нейрореабілітації, таких як методи Бобата, Войта, PNF (пропріоцептивна нейром'язова фасилітація).

Кінцева фаза реабілітації спрямована на відновлення навичок ходьби, покращення витривалості та адаптацію до повсякденної активності. Включаються вправи з елементами функціонального тренування, рівноваги та дрібної моторики.

Висновки. Застосування терапевтичних вправ у відновному періоді після інсульту сприяє покращенню рухових функцій, відновленню самостійності пацієнта та підвищенню якості його життя. Комплексний підхід, що включає фізичну терапію, ерготерапію та когнітивні тренування, є ключовим для успішної реабілітації.