



СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ТА ДОСТУПНИЙ МЕТОД ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Мельник О.О., Верховодова Ю.В.

*Національний фармацевтичний університет,
м. Харків, Україна elenamelnyk.kh88@gmail.com*

Вступ. В Україні за останні роки все більше людей потребують реабілітації та відновлення. Основними причинами такого загострення стану здоров'я населення є військові дії на території України. Травми опорно-рухового апарату, нервові розлади, серцево-судинні захворювання та багато іншого з чим поступають у лікарні громадяни. У профільних відділеннях пацієнти отримують медичну допомогу. Далі – за показаннями та наявної можливості потрапляють у відділення реабілітації. Тривалість стаціонарної реабілітації складає 2 тижні. По закінченню цього періоду та виписавшись з лікарні пацієнту треба знайти підходящі та доступні методи реабілітації але вже поза медичним закладом. Одним з ефективних методів реабілітації є скандинавська ходьба.

Мета. Розкрити значення скандинавської ходьби як ефективного та доступного методу фізичної реабілітації для усіх верств населення.

Матеріали та методи. Аналіз вітчизняної і зарубіжної наукової літератури та використання баз даних Pubmed, MedLine, The Cochrane. Вивчення досвіду скандинавських країн, де успішно працює та розвивається скандинавська ходьба як метод фізичної терапії, який дозволяє відновлюватись після різних захворювань. Власна практика використання скандинавської ходьби у роботі з пацієнтами з захворюваннями опорно-рухового апарату (артрити, артрози), пацієнти після поранень, (у тому числі після операцій, які знаходяться у відновлювальному періоді). Пацієнти після інсульту у відновлювальному періоді.

Пропонуємо розглянути метод скандинавської ходьби як доступний та ефективний метод фізичної реабілітації.

Результати та їх обговорення. Вивчення багатьох вітчизняних та світових досліджень довели, що рух – це основа здорового життя. Регулярна фізична активність є запорукою збереження повноцінного життя. Також саме фізична активність є основою реабілітації людей з різними захворюваннями. Одним з ефективних та доступних методів фізичної терапії є скандинавська ходьба.

Скандинавська ходьба (або Nordic Walking) — це вид фізичної активності та метод фізичної терапії, який поєднує ходьбу з використанням спеціальних палиць.



Скандинавська ходьба є унікальним методом фізичної терапії, в якому задіяно 90 відсотків м'язів людини.

На відміну від бігу, інших видів активності, вплив на організм відбувається без стресу для організму (немає фази польоту). Важливою особливістю є правильна техніка пересування. Палиці ставляться під кутом 45 градусів, відводяться назад до випрямлення рівної руки, кість розкривається.

Відповідно до фізичного стану людини, можна легко варіювати навантаження. Починаючи від вибору місцевості (рівна поверхня, пересічна місцевість), так і змінюючи швидкість пересування.

Навантаження підбирається суто індивідуально під пацієнта.

Результати різних досліджень виявили, що скандинавська ходьба впливає на всі ключові системи та органи: поліпшує стан дихальної, серцево-судинної системи, зміцнює м'язи шийно-коміркового ланцюга, спини, укріплює м'язи ніг, та одночасно дозволяє знизити навантаження на суглоби ніг на 15-20 відсотків якщо порівнювати зі звичайною ходьбою.

Найбільшу користь скандинавська ходьба приносить при таких станах:

1. Захворювання опорно-рухового апарату:

- остеохондроз, сколіоз, порушення постави
- остеоартроз та остеопороз
- реабілітація після травм та операцій на суглобах
- запальні захворювання суглобів (артрити, ревматоїдний артрит – у фазі ремісії)

2. Серцево-судинні захворювання:

- артеріальна гіпертензія (підвищений тиск)
- ішемічна хвороба серця (стабільна форма)
- відновлення після інфаркту (з дозволу лікаря)
- варикозне розширення вен (покрощує кровообіг у ногах)

3. Захворювання дихальної системи

- хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ)
- бронхіальна астма (легка та середня форма)
- реабілітація після пневмонії, COVID-19

4. Метаболічні та ендокринні порушення

- цукровий діабет (зниження рівня цукру в крові, покращення обміну речовин)
- надмірна вага та ожиріння

5. Неврологічні захворювання:

- хвороба Паркінсона (покрощує координацію та рівновагу)
- наслідки інсульту (реабілітація рухових функцій)
- полінейропатія (зокрема при діабеті)

6. Психоемоційні розлади:



- депресія, тривожні розлади;
- хронічна втома та стрес

Заняття на вулиці з різними маршрутами покращує настрій, знижує дратівливість, покращує роботу ЦНС.

Особистий досвід проведення групових занять в центрах реабілітації у мальовничих районах довів, що скандинавська ходьба є ефективним оздоровчим методом у фізичній терапії хворих з захворюваннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової, легеневої систем. Цей метод підходить для осіб різного віку, стану здоров'я. Є доступним для різних соціальних груп.

Скандинавська ходьба зміцнює серце, легені, м'язи та покращує координацію рухів.

Висновки. Скандинавська ходьба – доступний метод фізичної терапії на реабілітації пацієнтів з різними діагнозами та захворюваннями. Має протипоказання, такі як:

- гострі фази хронічних захворювань (артрит, артроз), травми опорно-рухового апарату,
- захворювання серцево-судинної та дихальної системи в період декомпенсації,
- захворювання ЦНС (порушення координації рухів),
- гострі інфекційні захворювання (грип, ГРВІ, пневмонія, COVID-19 у гострій фазі)
- гострі серцево-судинні стани: Нещодавній інфаркт міокарда (до закінчення реабілітації)
- гостра серцева недостатність
- неконтрольована артеріальна гіпертензія (дуже високий тиск)
- гострі тромбози та емболії
- важкі форми остеопорозу (з ризиком переломів навіть при мінімальному навантаженні)
- серйозні травми хребта, суглобів або післяопераційний період (до дозволу лікаря)
- психічні захворювання, що супроводжуються порушенням координації чи свідомості

Скандинавська ходьба поєднує доступність та ефективність. Забезпечує позитивний вплив на здоров'я, що робить її популярною серед людей по всьому світу. Заняття скандинавською ходьбою — це не лише тренування, але й приємний спосіб провести час на свіжому повітрі. Це чудовий спосіб підтримувати фізичну активність у будь-якому віці.