

Секція 1

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СКОЛІОТИЧНОЇ ПОСТАВИ

GENERAL CHARACTERISTICS OF SCOLIOTIC POSTURE

Абшилава Д.Р., Abshilava D.R.

Науковий керівник: Невелика А.В., Nevelyka A.V.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

Анотація. У статті розглянуто основні характеристики сколіотичної постави, причини їх виникнення та особливості фізичної терапії.

Ключові слова: Сколіотична постава, підлітки, фізична терапія, причини.

Annotation. The article discusses the main characteristics of scoliotic posture, the causes of their occurrence and the features of physical therapy.

Key words: Scoliotic posture, adolescents, physical therapy, causes.

Вступ. Постава є важливим показником фізичного розвитку та здоров'я дитини. У підлітковому віці, коли організм зазнає інтенсивних змін, сколіотична постава може розвинутих під впливом неправильного сидіння за партою, недостатньої рухової активності або асиметричних навантажень. Особливо це стосується дівчат 14–15 років, які часто переживають гормональні зміни та психологічний дискомфорт, що впливає на м'язовий тонус та поставу. Фізична терапія є одним із найефективніших методів корекції постави, адже включає індивідуально підібрані вправи, що враховують фізіологічні особливості пацієнта.

Актуальність теми обумовлена зростанням кількості підлітків зі сколіотичними деформаціями, а також необхідністю своєчасної профілактики та лікування.

Мета дослідження. Проаналізувати причини виникнення сколіотичної постави та засоби фізичної терапії.

Матеріали дослідження. У процесі дослідження було проаналізовано сучасну наукову літературу, що стосується питань фізичної терапії при сколіотичній поставі у підлітків.

Отримані результати. Постава — це звична для людини поза тіла у спокої або під час руху, яка забезпечує оптимальне розташування тіла в просторі при мінімальному напруженні м'язів і найменшому навантаженні на опорно-руховий апарат. Іншими словами, постава — це індивідуальний спосіб утримання тіла, що формується під впливом спадкових, анатомо-фізіологічних, соціальних та побутових чинників [1, с. 10-17]. Вона характеризується розташуванням голови, плечей, хребта, таза та нижніх кінцівок відносно один одного та вертикальної осі.

Сколіотична постава — це функціональне порушення постави, яке характеризується бічним викривленням хребта без структурних змін у хребцевому стовпі. На відміну від сколіозу, сколіотична

постави є зворотною і піддається корекції за допомогою фізичної терапії, зміни положення тіла або тренування м'язового корсету.

Сколіотична постава характеризується помірною асиметрією плечей або лопаток, що візуально проявляється як незначна різниця у висоті плечей або нерівне прилягання лопаток до спини. При цьому може спостерігатися легке зміщення тулуба вбік, проте без значних викривлень хребта. Важливою діагностичною ознакою є те, що ротація хребців відсутня, а зміни положення тіла зникають у горизонтальному положенні – на відміну від структурного сколіозу, який має більш стійкі викривлення. Серед основних причин виникнення сколіотичної постави виділяють тривале неправильне сидіння за партою або столом, зокрема з нахилом в один бік [2, с. 18-24]. Носіння важких сумок або рюкзаків на одному плечі також сприяє нерівномірному навантаженню на хребет. До цього додається нерівномірний розвиток м'язів тулуба, особливо якщо фізична активність є недостатньою. Швидкий ріст у підлітковому віці, який супроводжується ослабленням м'язового корсету, створює додаткові умови для формування порушень постави.

У дівчат 14–15 років сколіотична постава трапляється частіше через низку вікових особливостей. Зокрема, це період гормональних змін, які можуть впливати на стан м'язів та зв'язок, поява емоційного стресу, а також різке витягування тіла, коли опорно-руховий апарат не встигає адаптуватися до нових пропорцій.

Важливим чинником є й малорухомий спосіб життя та тривале перебування у статичних позах під час навчання. Проте, при своєчасному виявленні та відповідному втручанні, сколіотичну поставу можна повністю скоригувати, уникнувши

подальших ускладнень для хребта [3, с. 36-42].

Ще одним із основним моментів попередження виникнення сколіотичної постави, це низька поінформованість батьків і самих дітей про важливість правильної постави та профілактики її. Це призводить до того, що допомогу звертаються вже на пізніших стадіях, коли потрібна тривала та складніша корекція. Вирішити ці проблеми можна шляхом підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та шкільних медичних працівників, а також впровадження індивідуальних корекційних програм у школах. Важливо проводити профілактичні огляди не лише для виявлення порушень, а й для моніторингу результатів фізичної терапії. Крім того, слід активніше залучати батьків до процесу — проводити інформаційні зустрічі, поширювати буклети та створювати короткі навчальні відео.

У перспективі — розширення державних програм, які охоплюють фізичну реабілітацію підлітків на рівні громади [5, с. 28-35].

Фізична терапія є важливою складовою профілактики та корекції сколіотичної постави серед дівчат підліткового віку. В Україні ця проблема є досить актуальною, оскільки більшість школярів тривалий час перебувають у статичному положенні, що в поєднанні з низькою руховою активністю та неправильною організацією робочого місця сприяє розвитку порушень постави.

Сучасні українські підходи до фізичної терапії ґрунтуються на індивідуальному підборі вправ, спрямованих на зміцнення м'язів-антагоністів, розвиток гнучкості хребта, формування симетрії тулуба та тренування правильної постави. У залах фізичної терапії, центрах фізичної реабілітації, а також у шкільних умовах

застосовуються коригувальні комплекси вправ, елементи йоги, пілатесу, дихальні вправи та заняття на нестійких поверхнях. Окреме значення надається навчанню дитини правильному положенню тіла під час сидіння, стояння та руху. Важливою умовою ефективності фізичної терапії в Україні є регулярність занять, мотивація самої дитини, а також участь батьків у корекційному процесі. Позитивні результати досягаються за умови комплексного підходу, який включає не лише фізичні вправи, але й масаж, фізіотерапевтичні процедури, психоемоційну підтримку та формування здорового способу життя. Таким чином, фізична терапія при сколіотичній поставі є безпечним та ефективним методом збереження здоров'я опорно-рухового апарату у підлітків [4, с. 53-61].

Висновки. Сколіотична постави є поширеним функціональним порушенням, яке в більшості випадків піддається ефективній корекції за допомогою фізичної терапії. Фізична терапія є одним із дієвим засобом профілактики та лікуванні сколіотичної постави.

Список літератури

1. Гамма Т.В., Григус І.М., Орел І.О., Гірак А. Фізична терапія дітей віком 10–12 років зі сколіозом II ступеня. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №11. С. 10–17.
2. Голєніщева Л.В., Пустовойт Б.А. Фізична терапія при сколіотичній хворобі I ступеня на поліклінічному етапі. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2020. Т. 5, № 2. С. 18–24.
3. Левицький А.Ф., Рогозинський В.О., Карпінська О.Д. Динаміка корекції складної сколіотичної деформації хребта у дітей при використанні галогравітаційної тракції. *Травма*. 2022. Т. 23, № 1. С. 36–42.
4. Таратухіна Л.М. Комплексна фізична терапія при порушеннях постави. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2019. № 1. С. 53–61.
5. Щирба В.А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 3. С. 28–35.

Відомості про авторів/Information about the Authors

1. **Абшилава Д.Р.**, здобувач вищої освіти II курсу магістерського рівня, спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», освітньої програми Фізична терапія, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

Abshilava D.R., 2nd year master's degree student, specialty 227 «Therapy and Rehabilitation», educational program Physical Therapy, National Pharmaceutical University, Kharkiv, Ukraine.

2 **Невелика Анастасія Василівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я, Національний фармацевтичний університет м. Харків, Україна.

Nevelyka Anastasiia, PhD in Physical Education and Sports, associate professor, teacher at the Department of Physical Rehabilitation and Health of the National University of Pharmacy, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: anastasianevelika89@gmail.com

ORCID: 0000-0001-6459-8564