

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОЖИРІННІ

USE OF PHYSICAL EXERCISE IN COMPLEX REHABILITATION FOR OBESITY

¹Кухарук О.Т., ¹Жаботинська Н.В., ²Підгорний Я.І.

¹Kukharuk O.T., ¹Zhabotynska N.V., ²Pidhornyi Ya.I.

¹Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

¹National Pharmaceutical University, Kharkiv, Ukraine

²Черкаська медична академія, м. Черкаси, Україна

²Cherkasy medical academy, Cherkasy, Ukraine

Анотація. У статті розглянуто актуальність проблеми ожиріння та значення фізичних вправ у процесі комплексної реабілітації осіб з надлишковою масою тіла. Особливу увагу приділено фізичному навантаженню як чиннику, що впливає на зниження маси тіла, покращення обміну речовин і психоемоційного стану. Запропоновано структуру індивідуальної програми фізичної активності з урахуванням вікових, фізичних та психологічних особливостей пацієнтів.

Ключові слова: ожиріння, фізичні вправи, реабілітація, індекс маси тіла, метаболізм, активність, психоемоційний стан.

Abstract. The article addresses the relevance of obesity and the importance of physical exercise in the complex rehabilitation of individuals with excessive body weight. Special attention is paid to physical activity as a factor contributing to weight loss, metabolic improvement, and enhancement of psycho-emotional well-being. The structure of an individualized physical activity program is proposed, considering the patients' age, physical, and psychological characteristics.

Keywords: obesity, physical exercise, rehabilitation, body mass index, metabolism, activity, psycho-emotional state.

Вступ. Ожиріння є однією з головних медико-соціальних проблем ХХІ століття. Його поширеність постійно зростає не лише серед дорослого населення, але й серед дітей та підлітків [1, 2]. Це захворювання характеризується надмірним накопиченням жирової тканини в організмі та супроводжується системними порушеннями обміну речовин, зокрема вуглеводного, ліпідного та водно-сольового [2, 4].

Низька фізична активність, незбалансоване харчування, хронічний стрес і спадкові фактори є основними причинами розвитку ожиріння [4, 5]. Наслідками є підвищений ризик розвитку артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця,

цукрового діабету II типу, метаболічного синдрому, а також порушення психоемоційного стану [2, 6].

У зв'язку з цим, особливої актуальності набуває пошук ефективних методів комплексної реабілітації, що включають не лише медикаментозне лікування, а й немедикаментозні засоби, серед яких фізичні вправи є одними з найважливіших [3, 7].

Мета дослідження. Визначення ефективності застосування фізичних вправ у складі комплексної реабілітаційної програми для осіб з ожирінням, а також аналіз їх впливу на функціональний стан організму,

антропометричні та метаболічні показники і психоемоційний стан пацієнтів.

Матеріали та методи

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 25 до 55 років із діагнозом ожиріння I-II ступеня. Пацієнтів було поділено на дві групи: основну (n=15) та контрольну (n=15). Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Основна група проходила програму комплексної реабілітації, що включала:

- індивідуально підібрані фізичні вправи;
- консультації дієтолога;
- заняття з психологом;
- навчання здоровому способу життя.

Фізична програма включала:

- ✓ Ранкову гімнастику до 15 хв щодня;
- ✓ Аеробні навантаження 3-5 разів на тиждень (ходьба, плавання, скандинавська ходьба);
- ✓ Функціональні вправи для розвитку сили та витривалості;
- ✓ Дихальні вправи виконувались з метою стабілізації вегетативної регуляції;
- ✓ Релаксаційні техніки – прогресивна м'язова релаксація, медитація.

Контрольна група отримувала лише дієтичні рекомендації без фізичної активності.

Оцінювання ефективності проводилося до та після 8-тижневої програми за такими показниками:

- індекс маси тіла (ІМТ);
- окружність талії;
- артеріальний тиск;
- рівень глюкози, загального холестерину, тригліцеридів;
- психоемоційний стан за шкалами Бека і САН.

Отримані результати. Аналіз отриманих результатів засвідчив позитивний

вплив фізичних вправ на ключові параметри стану здоров'я. В основній групі спостерігались наступні зміни контрольних показників:

- середнє зниження маси тіла склало 6,2 кг;
- зменшення ІМТ з 31,1 до 28,9;
- зменшення окружності талії – на 6,4 см;
- покращення толерантності до глюкози – зниження глікемії натще на 12%;
- зменшення рівня загального холестерину – на 9%;
- покращення настрою, зниження тривожності – на 35%, депресивних проявів – на 42%.

Контрольна група продемонструвала незначні зміни: маса тіла знизилась у середньому на 1,1 кг, інші показники залишались майже незмінними.

Особливістю було те, що пацієнти контрольної групи, які виконували вправи регулярно і з позитивним психологічним налаштуванням, демонстрували кращі результати. Це свідчить про важливість емоційного компонента в реабілітації [7].

Висновки

Застосування фізичних вправ у комплексній реабілітації при ожирінні є дієвим засобом немедикаментозної корекції стану пацієнтів. Фізична активність сприяє:

- нормалізації ваги та зменшенню ІМТ;
- покращенню метаболічного профілю;
- стабілізації артеріального тиску;
- підвищенню загального життєвого тону;
- зменшенню рівня тривожності та депресії.

Індивідуально підібрані програми з урахуванням фізичної підготовленості та психологічного стану пацієнта дозволяють

досягти значного клінічного ефекту. Комплексна реабілітація має включати фізичні навантаження як обов'язковий елемент разом із дієтотерапією, психоемоційною підтримкою та освітньою складовою.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на визначення оптимальної інтенсивності та тривалості фізичних вправ з урахуванням віку, супутніх патологій і мотиваційних факторів пацієнта [3, 6].

Список літератури

1. World Health Organization. Obesity and overweight. WHO Fact Sheet, 2023.
2. Воронцов В.П., Савченко О.В. Комплексна реабілітація при ожирінні. Київ: Медицина; 2020.

3. American College of Sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 2021.

4. Касьянов С.В. Медико-соціальні аспекти ожиріння. Здоров'я України. 2022; 2: 34–38.

5. National Institute for Health and Care Excellence. Obesity: identification, assessment and management. NICE Guideline. 2022.

6. Janssen I. Physical activity and obesity: Dose–response relationship. Br J Sports Med. 2021.

7. Крутько І.Я., Кірій І.В. Роль фізичних вправ у боротьбі з ожирінням. Фізична реабілітація. 2021; 4(1): 13–18.

Відомості про авторів/Information about the Authors

1. **Кухарук Ольга Тарасівна**, здобувач вищої освіти II курсу, спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітньої програми Фізична терапія, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

Kukharuk Olha Tarasivna, 2nd-year higher education student, specialty 227 "Physical therapy, occupational therapy", educational program Physical therapy, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: ostudii475@gmail.com

ORCID: 0009-0007-3082-9716

2. **Жаботинська Наталія Володимирівна**, кандидат медичних наук, доцент ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

Zhabotynska Nataliia Volodymyrivna, PhD in Medicine, Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Health, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: bronkevih@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3744-4927

3. **Підгорний Ярослав Ігорович**, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, I курсу, Спеціальності 227 «Терапія та Реабілітація», Спеціалізації 227.01 – Фізична терапія, Черкаська медична академія, м. Черкаси, Україна.

Pidhornyi Yaroslav Igorovych, a student of the second (master's) level of higher education, 1st year, pecialty 227 "Therapy and Rehabilitation", specialization 227.01 - Physical Therapy, educational program - Physical Therapy, Cherkasy medical academy, Cherkasy, Ukraine.

e-mail: aroslavpidgornij@gmail.com