

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**



**VII науково-практична конференція
студентів та молодих вчених з міжнародною участю**

**«ВІД ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ
ДО ДОСЯГНЕНЬ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ І ФАРМАЦІЇ»**

**15 травня 2025 р.
ХАРКІВ – Україна**

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**



**VII науково-практична конференція
студентів та молодих вчених з міжнародною участю**

**«ВІД ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ
ДО ДОСЯГНЕНЬ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ І ФАРМАЦІЇ»**

**15 травня 2025 р.
ХАРКІВ – Україна**

ПІДХОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДО КОРЕКЦІЇ СКОЛІОТИЧНОЇ ПОСТАВИ У ДІВЧАТ ВІКОВОЇ ГРУПИ 14-15 РОКІВ

Абшилава Д., Невелика А. В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

anastasianevelika89@gmail.com

Вступ. Сколіотична постава є поширеним порушенням опорно-рухового апарату серед дівчат підліткового віку (14-15 років), періоду активного росту та формування постави. Некоригована сколіотична постава може призвести до розвитку структурного сколіозу, больового синдрому, функціональних обмежень та психологічного дискомфорту.

Фізична терапія є одним з основних консервативних методів корекції сколіотичної постави, однак вибір оптимальних підходів потребує наукового обґрунтування. Існує потреба в систематизації та оцінці ефективності різних методів фізичної терапії, що застосовуються для корекції сколіотичної постави у дівчат даної вікової групи.

Мета. Визначити найбільш перспективні та науково обґрунтовані підходи фізичної терапії для корекції сколіотичної постави у дівчат підліткового віку.

Матеріали та методи. Систематичний огляд наукової літератури з використанням ключових слів: "scoliotic posture", "non-structural scoliosis", "functional scoliosis", "physical therapy", "exercise therapy", "manual therapy", "massage", "kinesiotaping", "adolescents", "girls", "14 years", "15 years".

Пошук проводився в електронних базах даних (PubMed, Scopus, Web of Science, Cochrane Library).

Результати та їх обговорення. На основі аналізу наукової літератури щодо підходів фізичної терапії для корекції сколіотичної постави у дівчат вікової групи 14-15 років, можна виділити наступні перспективні та науково обґрунтовані підходи.

Використовують сколіоз-специфічні вправи такі як метод Шрот (Schroth), SEAS (Scientific Exercise Approach to Scoliosis) та BSPTS (Barcelona Scoliosis Physical Therapy School), у покращенні кута Кобба, зменшенні ротації тулуба та покращенні якості життя у підлітків зі сколіозом (хоча більшість досліджень стосуються ідіопатичного сколіозу з кутом Кобба $>10^\circ$, принципи можуть бути адаптовані для сколіотичної постави).

Програми, розроблені з урахуванням індивідуальних особливостей кривини хребта та функціональних порушень пацієнтки, є більш ефективними порівняно зі стандартними комплексами вправ. Активна участь пацієнтки у виконанні вправ самокорекції є ключовим елементом успіху.

Вправи на зміцнення м'язів тулуба, зміцнення глибоких м'язів стабілізаторів хребта є важливим для підтримки правильної постави та контролю рухів.

Вправи на покращення пропріоцепції та балансу. Розвиток відчуття положення тіла в просторі та здатності утримувати рівновагу є важливим компонентом корекції постави.

Постуральний тренінг та навчання правильної ергономіки. Навчання пацієнток правильним положенням тіла під час повсякденної діяльності є важливим для підтримки досягнутих результатів.

Висновки. Сколіоз-специфічні вправи, особливо індивідуалізовані програми, є найбільш перспективним та науково обґрунтованим підходом фізичної терапії для корекції сколіотичної постави у дівчат підліткового віку. Вправи на зміцнення м'язів тулуба, покращення пропріоцепції та постуральний тренінг є важливими доповнюючими елементами програми фізичної терапії.

Необхідні подальші дослідження, спрямовані безпосередньо на вивчення ефективності різних підходів фізичної терапії саме при сколіотичній поставі (кут Кобба $<10^\circ$) у підлітків, для розробки оптимальних протоколів лікування.

Клінічна практика повинна включати індивідуалізований підхід до вибору методів фізичної терапії з урахуванням особливостей кожної пацієнтки та регулярний моніторинг ефективності лікування.

Ключові слова: сколіотична постава, підлітки, дівчата, фізична терапія.