

**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**

## ВПЛИВ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ НА ОЖИРІННЯ У ЖІНОК

Сіренко Д. С.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна*

[sirenkodarya007@gmail.com](mailto:sirenkodarya007@gmail.com)

**Вступ.** Ожиріння є однією з найпоширеніших метаболічних патологій у жінок і важливим фактором ризику для серцево-судинних, ендокринних та опорно-рухових порушень. Зростання малорухливого способу життя сприяє поширенню надмірної ваги, особливо серед жінок репродуктивного та менопаузального віку. Фізична терапія, зокрема лікувальна гімнастика, є ефективним та безпечним засобом у боротьбі з ожирінням, покращує метаболізм, сприяє зниженню ваги та нормалізації гормонального фону.

**Мета дослідження.** Метою аналізу наявних джерел було узагальнити інформацію щодо впливу фізіотерапевтичних вправ на стан жінок з ожирінням, зокрема на зниження індексу маси тіла (ІМТ) та покращення метаболічних показників.

**Матеріали та методи.** У роботі використано матеріали наукових статей, клінічних спостережень, а також звіти про результати програм фізичної реабілітації жінок із ожирінням. Проаналізовано дані, отримані з відкритих джерел, в тому числі електронних бібліотек, медичних журналів та методичних рекомендацій. Основна увага приділялась результатам, що демонструють ефективність фізичних вправ (аеробних, силових, гімнастичних) у програмах тривалістю від 8 до 12 тижнів.

**Результати дослідження.** Аналіз наукових джерел показав, що програми фізіотерапевтичних вправ тривалістю 8–12 тижнів призводять до помітного покращення фізичного стану жінок з ожирінням. Найчастіше у дослідженнях використовувалися комплексні програми, які включали:

- аеробні вправи (ходьба, біг, велотренажери, плавання);
- силові навантаження з елементами лікувальної гімнастики;
- функціональні вправи на стабілізацію та баланс (у тому числі пілатес і вправи на м'ячах).

За результатами, середнє зниження ІМТ становило від 1,8 до 3,5 кг/м<sup>2</sup> після 12 тижнів регулярних занять. Зменшення окружності талії варіювалося від 4 до 9 см, що свідчить про зниження вісцерального жиру.

Крім антропометричних показників, у ряді джерел також зафіксовано покращення метаболічного профілю:

- Зниження рівня глюкози натще в середньому на 0,5–1,2 ммоль/л.
- Зниження загального холестерину та тригліцеридів.
- Покращення показників артеріального тиску – систолічного на 5–10 мм рт. ст., діастолічного на 3–7 мм рт. ст.

Окремі автори також вказують на зменшення рівня запальних маркерів (наприклад, С-реактивного білка) та покращення психоемоційного стану учасниць (зниження рівня тривожності, депресивних проявів).

Загалом, ефективність фізіотерапевтичних програм підтверджується як клінічними, так і лабораторними показниками, а також відгуками самих пацієнток щодо покращення самопочуття та підвищення мотивації до активного способу життя.

**Висновки.** На основі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що фізіотерапевтичні вправи є ефективним та безпечним методом корекції ожиріння у жінок. Регулярне виконання фізичних навантажень, адаптованих до індивідуальних особливостей пацієнток, сприяє:

- значному зниженню індексу маси тіла та об'ємів тіла (особливо окружності талії);
- покращенню метаболічних показників – нормалізації рівня глюкози, ліпідів крові, артеріального тиску;
- зниженню ризику розвитку супутніх хронічних захворювань (цукрового діабету 2 типу, гіпертонії, метаболічного синдрому);
- покращенню психоемоційного стану та загальної якості життя.

Фізіотерапія має бути невід'ємною частиною комплексних програм лікування та профілактики ожиріння серед жінок різного віку. Залучення фахівців фізичної терапії дозволяє індивідуалізувати навантаження та забезпечити безпечне зниження маси тіла без шкоди для здоров'я.

**Ключові слова.** ожиріння, фізіотерапія, жінки, фізичні вправи, реабілітація.