

**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**

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Сіренко Д. С.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

sirenkodarya007@gmail.com

Вступ. Серцево-судинні захворювання (ССЗ) є однією з основних причин смертності та інвалідності у світі. Згідно з інформацією, отриманою з наукових публікацій, клінічних протоколів і фахових джерел, фізична терапія розглядається як важливий елемент у профілактиці, лікуванні та реабілітації пацієнтів із патологіями серцево-судинної системи. Регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню функціонального стану серця, підвищенню фізичної витривалості та зниженню ризику рецидиву.

Мета дослідження. Метою даної роботи є узагальнення сучасної інформації про застосування фізичної терапії при серцево-судинних захворюваннях на основі доступних наукових, клінічних та методичних джерел.

Матеріали та методи. Для підготовки роботи були опрацьовані наукові публікації, статті з медичних журналів, методичні рекомендації з фізичної реабілітації, а також матеріали, доступні на фахових інтернет-ресурсах. Особлива увага приділялася доказовим даним щодо впливу терапевтичних вправ, аеробних вправ, дихальної гімнастики, масажу та вправ для м'язів тазового дна на стан пацієнтів із відповідними захворюваннями.

Результати. Згідно з опрацьованими джерелами, регулярне застосування фізичної терапії при серцево-судинних захворюваннях дає стабільні позитивні результати у більшості пацієнтів. Одним із головних ефектів є покращення толерантності до фізичних навантажень: пацієнти можуть довше та активніше рухатися без задишки чи болю в грудях.

У результаті проведення програм кардіореабілітації, які включають дозовану аеробну активність (наприклад, ходьба, легкий біг, плавання), було зафіксовано:

- Зниження артеріального тиску у гіпертоніків;
- Зменшення частоти серцевих скорочень у спокої та під час навантаження;
- Зниження рівня холестерину та глюкози в крові, що є важливим для профілактики атеросклерозу;
- Покращення емоційного стану — зменшення тривожності, депресивних проявів, страху перед фізичною активністю.

Крім того, пацієнти, які брали участь у комплексних програмах реабілітації, демонстрували зменшення ризику повторного інфаркту міокарда, меншу кількість госпіталізацій, покращення якості життя та швидше повернення до повсякденної активності. Фізичні вправи також позитивно впливали на дихальну функцію, зменшували прояви серцевої недостатності (наприклад, набряки, швидка втомлюваність) і підвищували загальний рівень витривалості.

Найкращі результати спостерігались за умови, коли фізичні вправи поєднувались з навчанням здорового способу життя, корекцією харчування та підтримкою з боку медичних фахівців.

Висновки. Фізична терапія є важливою складовою у комплексному лікуванні та реабілітації пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями. Згідно з даними різних авторів, регулярні фізичні вправи сприяють покращенню роботи серця, зниженню артеріального тиску, зменшенню симптомів захворювання та покращенню загального самопочуття. Крім того, фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан, знижує ризик ускладнень і сприяє поверненню пацієнтів до повсякденного життя. За умови індивідуального підходу та контролю з боку спеціалістів, фізична терапія показує високу ефективність у профілактиці й лікуванні серцево-судинної патології.

Ключові слова: фізична терапія, серцево-судинні захворювання, репродуктивне здоров'я, терапевтичні вправи, реабілітація, відновлення.