



Міністерство охорони здоров'я України  
Національний фармацевтичний університет  
Кафедра фізичної реабілітації і здоров'я  
Навчально-науковий інститут терапії та  
реабілітації Національного фармацевтичного  
університету (Філія)



Громадська організація реабілітологів  
Медичний центр фізичної реабілітації «FIZIO»



## **«МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ МЕДИЦИНІ»**

**Збірник тез V Всеукраїнської конференції**



**20 березня 2026 року, м. Харків**



## ПАТОГЕНЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА КЛІНІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ГРИЖАМИ ПОПЕРЕКОВИХ ДИСКІВ

*Вісич В. Ю., Таможанська Г. В.*

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна  
Kulichka79@ukr.net*

**Вступ.** Терапевтичні вправи є фундаментальним компонентом консервативного лікування гриж міжхребцевого диска поперекового відділу хребта (ГПХ), забезпечуючи не лише регрес больового синдрому, а й відновлення функціональної спроможності хребта. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю переходу від симптоматичного лікування до патогенетично обґрунтованої реабілітації, яка впливає на механічні, запальні та нейробиологічні чинники розвитку захворювання, покращуючи при цьому психоемоційний стан і якість сну пацієнтів.

**Мета.** Вивчити комплексний вплив фізичних навантажень на біологічні механізми декомпресії нервових структур, а також визначити оптимальні параметри тренувального процесу для пацієнтів із вертеброгенною патологією поперекового відділу.

**Матеріали та методи.** Методологічну основу дослідження склав систематичний аналіз актуальних наукових публікацій, вилучених із міжнародних електронних баз PubMed, Cochrane Library та Google Scholar. Пошукова стратегія була зосереджена на вивченні біохімічних маркерів та біомеханічних чинників реабілітації пацієнтів із ГПХ. Для формування релевантної вибірки використовувалися такі ключові терміни та їх комбінації: «вправи при грижі поперекового диска», «механічна декомпресія нерва», «IGF-1 та нейрозапалення», а також «тренування стабільності хребта». У межах роботи було проведено порівняльну оцінку терапевтичної ефективності різних видів рухової активності, зокрема вправ із використанням маси власного тіла, функціонального тренування м'язів кора, східних практик Тайцзицюань та застосування інноваційних підвісних систем для глибокої стабілізації хребта.

**Результати.** Встановлено, що фізичні вправи ініціюють каскад відновлювальних реакцій, протидіючи ключовим ланкам патогенезу: механічній компресії, хімічному подразненню та аутоімунним процесам. Механічний ефект реалізується через покращення стабільності попереково-крижового сегмента, створення від'ємного внутрішньодискового тиску та збільшення міжхребцевого простору, що безпосередньо зменшує стиснення нервових корінців.



Крім того, систематична активність нормалізує мікроциркуляцію та знижує в'язкість крові, усуваючи застійні явища у хребцевих венах, які часто є прихованою причиною корінцевого болю.

Біологічний механізм дії вправ також пов'язаний із модуляцією вегетативної нервової системи та регуляцією рівня нейромедіаторів (норадреналіну та 5-гідрокситриптаміну). Важливим відкриттям є протизапальна роль вправ, інтенсивні аеробні та силові навантаження стимулюють синтез інсуліноподібного фактора росту 1 (IGF-1), який інгібує експресію прозапальних цитокінів, таких як TNF- $\alpha$  та IL-6.

Ефективність втручань критично залежить від параметрів навантаження: для досягнення клінічно значущого результату тривалість курсу має становити не менше двох тижнів із періодичністю мінімум два заняття на тиждень. При цьому підвісні системи стабілізації часто демонструють вищу результативність порівняно з традиційними методами, хоча підбір вправ має бути суворо індивідуальним, особливо для пацієнтів похилого віку, щоб уникнути перевантаження суглобів.

**Висновки.** Терапевтичні вправи діють як багатофакторний стимулятор відновлення, що одночасно усуває механічну компресію та пригнічує біохімічні маркери запалення. Протизапальний ефект реабілітації опосередкований підвищенням рівня IGF-1, що робить фізичне навантаження природним модулятором імунної відповіді при ГПХ. Для забезпечення стабільного терапевтичного результату необхідне дотримання регулярності та тривалості занять, проте визначення «золотого стандарту» інтенсивності потребує подальших порівняльних досліджень.