



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**



## ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА РІЗНИХ СТАДІЯХ КОКСАРТРОЗУ

*Ільє Є.В., Мятига О.М.*

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна  
iljevegor15@gmail.com*

**Вступ.** Коксартроз є одним із найпоширеніших дегенеративно-дистрофічних захворювань опорно-рухового апарату, що призводить до поступового руйнування суглобового хряща, виникнення больового синдрому та обмеження рухомості кульшового суглоба. Ця хвороба негативно впливає на якість життя пацієнтів, обмежуючи їх фізичну активність, спричинюючи біль та дискомфорт. Артроз може прогресувати через кілька стадій, проте системи класифікації можуть відрізнятися. Одна з загальноприйнятих систем класифікації включає чотири основні стадії:

- у I стадії хрящ ще не почав значно втрачати свої структурні властивості. Можливі дрібні пошкодження хряща, що не суттєво впливають на функцію суглоба. Симптоми можуть бути легкими або відсутніми;
- у II стадії спостерігається помірне зниження щільності та еластичності хряща. З'являються періодичні болі та дискомфорт в суглобі під час руху та після тривалого навантаження;
- у III стадії відбувається виражене пошкодження хрящової тканини. Суглоби стають менш стійкими, біль стає більш інтенсивним та постійним. Обмеження рухів у суглобі може стати більш помітним;
- у IV стадії хрящ практично повністю знищується, що призводить до контакту між кістками суглобу. Це може призвести до розвитку остеофітів, значного болю, стійкого обмеження руху та інвалідизації.

З огляду на прогресуючий характер захворювання, важливим є своєчасне застосування засобів фізичної терапії залежно від стадії патологічного процесу. Засоби фізичної терапії спрямовані на зменшення болю, покращення рухомості суглоба, підвищення м'язової сили та відновлення функціональних можливостей пацієнтів.

**Мета роботи:** обґрунтувати ефективність сучасних засобів фізичної терапії при коксартрозі для покращення функціонального стану та повсякденної активності пацієнтів.

**Матеріал та методи.** Під час процесу теоретичного дослідження з обраної теми було використано методи аналізу та синтезу сучасних досліджень та джерел інформації.

**Результати.** Фізична терапія є важливою складовою лікування коксартрозу, оскільки спрямована на полегшення симптомів, покращення



функцій суглобів та загального стану пацієнта. Її цілі включають зменшення больового синдрому, покращення рухливості суглобів, відновлення м'язової функції, поліпшення функціональної активності та запобігання прогресуванню захворювання. Основні засоби фізичної терапії при коксартрозі:

- Терапевтичні вправи: пасивні та активні вправи на розгинання, згинання та обертання кульшового суглоба; вправи на розтягнення (стретчинг) та рухливість; вправи на зміцнення м'язів стегна та сідниць; статичні вправи (напруження м'язів стегна без руху в самому суглобі, що зменшує навантаження на хрящ); вправи на розвантаження нижніх кінцівок; координаційні вправи (тренування балансу та рівноваги, перенесення ваги тіла для зменшення ризику падінь); функціональні вправи (ходьба, вставання, ходьба по сходах тощо); аеробні вправи (плавання та велосипедні прогулянки які підтримують загальну фізичну форму без навантаження на кульшовий суглоб).

- Мануальні техніки (мобілізація кульшового суглоба; тракція; м'якотканинні техніки).

- Термотерапія: застосування тепла (гарячі компреси, тепла ванна) що може допомогти розслабити м'язи та зменшити біль.

- Кріотерапія: застосування холоду (крижані обгортання, крижані компреси) що може допомогти знизити запалення та болючі відчуття.

- Масаж: легкий масаж м'язів стегна і сідниць може допомогти розслабитися, покращити кровообіг і зменшити болючі відчуття.

- Електростимуляція: електротерапія може використовуватися для стимуляції м'язів та покращення рухливості суглоба.

- Преформовані фізичні чинники: утразвукова та лазерна терапія, для покращення кровообігу та зменшення болю.

- Допоміжні засоби (тростина, ортези).

- Позиціонування (правильне положення тіла під час відпочинку).

- Освіта пацієнта (рухи без болю; модифікація активності; контроль маси тіла та ергономіка побуту).

Зазначені засоби фізичної терапії допомагають зміцнити м'язи, покращити рухливість суглоба та зменшити больові відчуття:

**Висновки.** 1. Фізична терапія є ефективним методом консервативного лікування коксартрозу, особливо на ранніх стадіях захворювання. Її ефективність знижується зі збільшенням ступеня дегенеративних змін, що обумовлює необхідність раннього втручання та індивідуалізації програм реабілітації.

2. Для забезпечення побудови ефективної програми фізичної терапії, необхідні дослідження, з використанням доказових засобів фізичної терапії і методів оцінки їх ефективності, за оціночними шкалами на підставі категорій Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я.