



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



ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАПОБІГАННЯ ВТОРИННИМ УСКЛАДНЕННЯМ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ТРАВМАМИ КІНЦІВОК

Селюкова Н.Ю., Сіренко Д.С., Андрюхін Д.А.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

sirenkodarya00@gmail.com

Вступ. Фізична активність є невід'ємною складовою процесу реабілітації пацієнтів із травмами кінцівок і відіграє важливу роль у запобіганні розвитку вторинних ускладнень. Після отримання травми організм пацієнта піддається значним змінам: порушується нормальна рухова функція, спостерігається атрофія м'язів, знижується еластичність та рухливість суглобів, а також сповільнюються обмінні та регенеративні процеси в пошкоджених тканинах. Крім того, тривала іммобілізація може призвести до порушення кровообігу, підвищення ризику утворення тромбів, розвитку контрактур та остеопорозу, що значно ускладнює відновлення і знижує якість життя пацієнта.

Контрольована фізична активність, включно з лікувальною фізкультурою, дихальними вправами, вправами на гнучкість та зміцнення м'язів, сприяє мінімізації цих негативних наслідків. Регулярне виконання спеціально підібраних вправ стимулює регенеративні процеси, покращує локальний кровотока лімфообіг, підтримує тонус м'язів, збільшує амплітуду рухів у суглобах і допомагає відновити загальну фізичну працездатність.

Сучасні дослідження у сфері фізичної терапії підкреслюють значення індивідуального підходу до реабілітаційної програми: тип травми, локалізація пошкодження, стадія відновлення та загальний стан здоров'я пацієнта визначають вибір комплексу вправ, інтенсивність та тривалість фізичного навантаження. Впровадження систематичних і контрольованих фізичних навантажень дозволяє не лише прискорити процес реабілітації, але й запобігти вторинним ускладненням, що виникають унаслідок тривалої іммобілізації та зневаги фізичної активності.

Мета. Визначити вплив фізичної активності на запобігання вторинним ускладненням у пацієнтів із травмами кінцівок, зокрема атрофії м'язів, порушень рухливості суглобів, порушень кровообігу та розвитку контрактур, а також оцінити ефективність різних видів фізичних вправ у відновленні функціональних можливостей кінцівок і покращенні загального стану пацієнтів.

Матеріали та методи. Для вивчення впливу фізичної активності на запобігання вторинним ускладненням у пацієнтів із травмами кінцівок були використані дані сучасних наукових досліджень, клінічні рекомендації з фізичної терапії та реабілітації, а також огляди літератури. Літературні джерела



були опрацьовані з використанням наукових баз даних, зокрема PubMed, Google Scholar та інших електронних наукових ресурсів, що містять сучасні публікації з фізичної терапії, травматології та реабілітаційної медицини.

Основна увага приділялась виявленню ефективності різних видів фізичних вправ, таких як аеробні навантаження, вправи на зміцнення м'язів, дихальні вправи та вправи на гнучкість, у попередженні негативних наслідків травм, включно з атрофією м'язів, зниженням рухливості суглобів, порушенням кровообігу та розвитком контрактур.

Аналіз літератури дозволив узагальнити сучасні підходи до реабілітації пацієнтів із травмами кінцівок та визначити ключові методи фізичної активності, що сприяють відновленню функціональних можливостей кінцівок і загального стану організму. Порівняння даних різних досліджень надало змогу оцінити ефективність окремих видів вправ та комплексів фізичних навантажень з урахуванням типу травми, стадії відновлення та індивідуальних особливостей пацієнта. У результаті було сформовано узагальнені рекомендації щодо оптимальної організації фізичної активності для профілактики вторинних ускладнень і покращення якості відновлення.

Результати. Аналіз сучасних наукових джерел показав, що фізична активність відіграє важливу роль у запобіганні вторинним ускладненням у пацієнтів із травмами кінцівок. Регулярне і правильно підібране фізичне навантаження сприяє підтриманню тону м'язів, покращенню рухливості суглобів та нормалізації кровообігу, що зменшує ризик розвитку атрофії, контрактур та остеопорозу.

Дані літературних оглядів свідчать, що аеробні вправи допомагають відновити загальну витривалість та покращити серцево-судинну систему, вправи на зміцнення м'язів забезпечують стабільність і підтримку пошкодженої кінцівки, а вправи на гнучкість та дихальні практики покращують амплітуду рухів і дихальну функцію. Крім того, комплексні програми реабілітації, що поєднують різні види фізичних навантажень, виявилися найбільш ефективними у профілактиці ускладнень і прискоренні відновлення функцій кінцівок.

Спостерігається також, що індивідуальний підхід до підбору фізичної активності з урахуванням типу травми, віку пацієнта та стадії відновлення значно підвищує ефективність реабілітації. Систематичне застосування фізичних вправ дозволяє скоротити тривалість іммобілізації, запобігти вторинним ускладненням і забезпечити поступове повернення до повсякденної активності.

Таким чином, результати досліджень підтверджують, що фізична активність є ефективним інструментом для профілактики ускладнень після травм кінцівок і сприяє підвищенню якості життя пацієнтів під час відновного періоду.



Висновки. Фізична активність відіграє важливу роль у процесі відновлення пацієнтів із травмами кінцівок і є ефективним засобом запобігання розвитку вторинних ускладнень. Своєчасне та правильно підібране фізичне навантаження сприяє підтриманню м'язового тону, покращенню рухливості суглобів, нормалізації кровообігу та зменшенню ризику розвитку атрофії м'язів, контрактур і порушень функціонування опорно-рухового апарату.

Комплексне застосування різних видів фізичних вправ, зокрема вправ на зміцнення м'язів, розвиток гнучкості та покращення загальної витривалості, сприяє більш ефективному відновленню функціональних можливостей кінцівок. Важливе значення має індивідуальний підхід до підбору фізичних навантажень, який враховує характер травми, стадію відновлення та загальний стан пацієнта.

Отже, систематичне використання фізичної активності у процесі реабілітації дозволяє не лише попередити виникнення вторинних ускладнень, але й прискорює процес відновлення, підвищує фізичну працездатність та покращує якість життя пацієнтів.