



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



ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕНСИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НЕЗАЛЕЖНОСТІ ПАЦІЄНТІВ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМУ СТЕГНА

Шмоніна І. В., Галашко В. В.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
valeriasikora1@gmail.com*

Вступ. Проблема відновлення мобільності у геріатричних пацієнтів після хірургічного лікування перелому стегна залишається однією з найскладніших у сучасній реабілітології. Протягом останніх десятиліть парадигма відновлення змістилася від пасивного догляду до активних навантажень, проте дискусії щодо оптимальної інтенсивності та термінів початку вправ тривають. Актуальність теми зумовлена стрімким розвитком м'язової атрофії (втрата до 6% маси протягом двох місяців) та необхідністю швидкої вертикалізації для зниження ризику інвалідизації.

Мета. Проаналізувати клінічну результативність програм інтенсивних фізичних навантажень порівняно зі стандартними протоколами або їх відсутністю, а також оцінити вплив термінів початку реабілітації на рівень автономності пацієнтів.

Матеріали та методи. Інформаційною базою дослідження став масив наукових публікацій, верифікованих у міжнародних репозиторіях PubMed, Cochrane Library та Google Scholar, що висвітлюють динаміку відновлення після переломів проксимального відділу стегна. Аналізувалися результати 6-хвилинного тесту ходьби, тесту «Встань і йди» (TUG), а також показники швидкості ходи та стабільності рівноваги. Методологія включала порівняння стаціонарних, амбулаторних та домашніх форматів реабілітації з використанням принципів закону Вольфа та прогресуючого механічного навантаження.

Результати. Доведено, що застосування високоінтенсивних вправ демонструє суттєві переваги над традиційними методами у відновленні мобільності та здатності до самообслуговування. Ключовим чинником успіху є «вікно можливостей» — перші три місяці після операції, коли інтенсивна стимуляція забезпечує максимальну нейром'язову адаптацію та гіпертрофію чотириголового м'яза стегна.

Групи інтенсивного втручання показали кращі результати в тесті «Встань і йди», що безпосередньо корелює зі зниженням ризику повторних падінь та покращенням мінеральної щільності кісток. Попри те, що через рік після травми показники інтенсивної та стандартної груп часто вирівнюються, саме ранні навантаження дозволяють пацієнтам швидше досягти піку функціонального покращення та повернутися до незалежного життя. Цікавим є



факт, що домашня реабілітація під дистанційним наглядом виявилася клінічно еквівалентною амбулаторним заняттям, що робить її ефективною альтернативою для маломобільних осіб. Відсутність значного впливу інтенсивних програм на загальну тривалість госпіталізації пояснюється неоднорідністю критеріїв виписки та наявністю супутніх коморбідних станів (деменція, серцево-судинні ускладнення), що потребує індивідуалізованого підходу до кожного пацієнта.

Висновки. Високоінтенсивна фізична терапія з прогресуючим навантаженням є найбільш дієвим інструментом відновлення автономності у літніх осіб після перелому стегна. Найвищий реабілітаційний потенціал мають програми, розпочаті у перші 90 днів після втручання, оскільки вони ефективно протидіють посттравматичній атрофії м'язів. Система домашніх вправ, за умови регулярності та дотримання методичних рекомендацій, забезпечує стабільну позитивну динаміку, співмірну зі стаціонарною допомогою.