

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я

НАВЧАЛЬНИЙ-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ  
НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (ФІЛІЯ)



## ***СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ***

Збірник статей VII науково-практичної  
Internet-конференції  
з міжнародною участю,

*присвячена пам'яті  
професора О. В. Пешкової*



**23-24 квітня, 2026  
м. Харків**

УДК: 616.728.2-007.5:615.825-053.5

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У  
КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІВЧАТ 10–13 РОКІВ НА ДОВГОТРИВАЛОМУ  
ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**THE EFFECTIVENESS OF A CUSTOMIZED PHYSICAL THERAPY PROGRAM IN  
CORRECTING FLAT FEET IN GIRLS AGED 10 –13 YEARS OF AGE DURING THE  
LONG-TERM REHABILITATION PHASE**

*Рибка М.М., Невелика А.В.,  
Rybka M.M., Nevelyka A.V.*

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна  
National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine*

**Анотація.** У статті розглянуто особливості довготривалої фізичної терапії при плоскостопості у дівчат 10–13 років. Представлено результати дослідження ефективності комплексної програми фізичної терапії, спрямованої на формування склепіння стопи, зміцнення м'язів нижніх кінцівок, покращення координації та корекцію постави. Доведено, що систематичне застосування індивідуалізованих програм забезпечує суттєве покращення морфофункціонального стану стопи.

**Ключові слова:** плоскостопість, фізична терапія, діти, склепіння стопи, реабілітація, постава.

**Annotation.** This article examines the characteristics of long-term physical therapy for flat feet in girls aged 10–13. It presents the results of a study on the effectiveness of a comprehensive physical therapy program aimed at developing the arch of the foot, strengthening the muscles of the lower extremities, improving coordination, and correcting posture. It has been demonstrated that the systematic application of individualized programs leads to a significant improvement in the morphofunctional condition of the foot.

**Key words:** flatfoot, physical therapy, children, arch of the foot, rehabilitation, posture.

**Вступ.** Плоскостопість є одним із найпоширеніших порушень опорно-рухового апарату у дітей молодшого та середнього шкільного віку. За даними епідеміологічних досліджень, різні форми плоскостопості виявляються у 20–30% дітей шкільного віку, причому в період 10–13 років спостерігається підвищений ризик її формування та прогресування у зв'язку з інтенсивним ростом і морфофункціональною перебудовою організму [1, 2, 7].

У дівчат даної вікової групи

додатковими чинниками ризику виступають зниження рівня фізичної активності, носіння нераціонального взуття та зміни маси тіла.

За відсутності своєчасної корекції дане порушення асоціюється з формуванням вторинних змін, зокрема порушенням постави, зниженням амортизаційної функції стопи, розвитком больового синдрому та підвищеним ризиком дегенеративних змін у суглобах у подальшому [3, 5].

Сучасні підходи до реабілітації передбачають використання засобів фізичної

терапії, спрямованих на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стопи, корекцію біомеханіки ходьби та формування правильних рухових стереотипів. Особливої уваги набуває довготривалий етап реабілітації, який забезпечує стабілізацію досягнутих результатів і профілактику рецидивів деформації [2, 4, 6].

**Мета дослідження.** Оцінити ефективність довготривалої програми фізичної терапії при плоскостопості у дівчат 10–13 років.

**Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь 20 дівчат віком 10–13 років із плоскостопістю I–II ступеня. Учасниць було розподілено на дві групи основна та контрольна по 10 осіб в кожній. Оцінка проводилася за такими показниками: індекс склепіння стопи, витривалість (час утримання пози), сила м'язів (підйоми на носки) та стан постави. ОГ виконувала спеціально розроблену програму фізичної терапії, КГ – стандартну програму фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Аналіз вихідних показників функціонального стану не виявив суттєвих міжгрупових відмінностей. Середній індекс склепіння стопи становив 0,26 в основній групі та 0,25 у контрольній, що вказує на недостатню сформованість поздовжнього склепіння. Показники витривалості (утримання статичної пози) склали 18 с та 17 с відповідно, кількість підйомів на носки — 12 і 11 разів, а оцінка постави — 3,5 та 3,4 бала, що загалом характеризує знижений функціональний стан опорно-рухового апарату.

Після завершення курсу фізичної терапії в обох групах відзначено позитивну динаміку досліджуваних показників, однак

більш виражену в основній групі. Зокрема, індекс склепіння стопи в основній групі зріс до 0,34, тоді як у контрольній — до 0,30. Показники витривалості збільшилися до 30 с в основній групі та до 24 с у контрольній. Кількість підйомів на носки зросла до 20 разів у основній групі та до 16 — у контрольній. Оцінка постави покращилася до 4,5 бала в основній групі та до 4,0 бала в контрольній.

Узагальнений аналіз відносних змін продемонстрував вищу ефективність запропонованої програми фізичної терапії. Так, приріст індексу склепіння стопи в основній групі становив 30% (проти 20% у контрольній), витривалості — 67% (проти 41%), м'язової сили — 66% (проти 45%), показників постави — 28% (проти 18%).

Отримані результати свідчать, що застосування комплексної індивідуалізованої програми фізичної терапії забезпечує більш виражене покращення морфофункціонального стану стопи, підвищення м'язової сили, витривалості та корекцію постави у дівчат 10–13 років із плоскостопістю порівняно зі стандартним підходом.

#### Висновки

1. Довготривалий етап фізичної терапії є ключовим у корекції плоскостопості у дітей 10–13 років.
2. Комплексна програма фізичних вправ забезпечує значне покращення морфофункціональних показників стопи.
3. Проведений аналіз показав, що найбільші зміни спостерігались у витривалості та силі м'язів стопи.
4. Індивідуалізація навантаження та систематичність занять є визначальними чинниками ефективності.

### Список використаних джерел

1. Андрійчук О. Я. Сучасні підходи до фізичної фізичної терапії дітей із плоскостопістю. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. Вип. 27. С. 106-110.

2. Антонова-Рафі Ю., Худецький І., Интелегатор Д. Метрологічні аспекти вимірювань просторових параметрів ходи. Біомедична інженерія і технологія. 2020. № 3. С. 30-35.

3. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Гомонай І. В. Оцінка ефективності фізичної реабілітації при порушеннях постави в учнів підліткового віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-

во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 1(173) 24. С. 77-82.

4. Красікова І. С. Плоскостопість. Профілактика і лікування. Київ, 2011. 123 с.

5. Присяжнюк У. І., Вовканич А. С. Застосування методів фізичної терапії за плоско-вальгусної деформації стоп. Rehabilitation and Recreation. 2023. № 16. С. 83-89.

6. Шепель А. І., Горошко В. І. Використання інноваційних методик віртуальної реальності у фізичній терапії пацієнтів із травмами опорно-рухового апарату. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2023. № 17. С. 150-158.

7. Шеїна М. В., Нестерчук Н. Є. Сучасні методи фізичної реабілітації у дітей при плоскостопості. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021. №8. С. 58-69.

### Відомості про авторів/Information about the Authors

1. **Рибка Марія Максимівна**, здобувач вищої освіти спеціальності 227 Терапія та реабілітація спеціалізації 227.01 Фізична терапія освітньої програми Терапія та реабілітація, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

**Rybka M.M.**, 2nd year master's degree student, specialty 227 «Therapy and Rehabilitation», educational program Physical Therapy, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

**e-mail:** masha28072002@gmail.com

2. **Невелика Анастасія Василівна**, к.фіз.вих., доцент, доцент ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

**Nevelyka A.V.**, Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Health, PhD in Physical Education and Sports, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

**e-mail:** anastasianevelika89@gmail.com

**ORCID:** 0000-0001-6459-8564