

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: 616.711.6-009.7:615.825

## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ БОЛЮ В ПОПЕРЕКУ: СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ЇХ ЕФЕКТИВНІСТЬ

### PHYSICAL THERAPY FOR CHRONIC LOW BACK PAIN: MODERN METHODS AND THEIR EFFECTIVENESS

*Сіренко Д.С., Кононенко А.Г.*

*Sirenko D.S., Kononenko A.G.*

*Національний фармацевтичний університет, м.Харків, Україна*

*National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine*

**Анотація.** Хронічний біль у попереку є поширеною проблемою опорно-рухового апарату, що суттєво знижує якість життя та обмежує фізичну активність пацієнтів. У сучасній медицині фізична терапія розглядається як важливий компонент комплексного лікування цього стану, оскільки впливає як на больовий синдром, так і на функціональні порушення.

Метою роботи є аналіз сучасних методів фізичної терапії при хронічному болю в попереку та оцінка їх ефективності на основі наукових публікацій і систематичних оглядів. Матеріалами дослідження стали сучасні наукові статті, монографії та мета-аналізи. Використано методи аналізу та синтезу літературних даних, систематизації та порівняльної оцінки методів фізичної терапії. Результати показали, що фізична терапія ефективно зменшує біль, покращує рухливість та функціональний стан пацієнтів. Найкращі результати дає комплексний підхід із поєднанням лікувальних вправ, мануальних технік і сучасних технологій, що також сприяє стабілізації хребта та профілактиці рецидивів. Узагальнення даних підтверджує, що фізична терапія є ключовим методом реабілітації при хронічному болю в попереку, сприяє підвищенню якості життя та зменшенню потреби в медикаментозному лікуванні.

**Ключові слова:** хронічний біль у попереку, фізична терапія, лікувальні вправи, мануальні техніки, фасціальні-м'язово-енергетичні методи, реабілітація, сучасні технології, електростимуляція, терапевтичні тренажери, ефективність лікування.

**Annotation.** Chronic low back pain is a common musculoskeletal problem that significantly reduces the quality of life and limits the physical activity of patients. In modern medicine, physical therapy is considered an important component of the comprehensive treatment of this condition, as it affects both the pain syndrome and functional disorder.

The aim of the work is to analyze modern methods of physical therapy for chronic low back pain and assess their effectiveness based on scientific publications and systematic reviews. The materials of the study were modern scientific articles, monographs and meta-analyses. Methods of analysis and synthesis of literary data, systematization and comparative evaluation of physical therapy methods were used. The results showed that physical therapy effectively reduces pain, improves mobility and functional status of patients. The best results are obtained by a comprehensive approach with a combination of therapeutic exercises, manual techniques and modern technologies, which also contributes to spinal stabilization and prevention of relapses. The

summary of the data confirms that physical therapy is a key rehabilitation method for chronic low back pain, helps improve quality of life and reduce the need for medication.

**Key words:** chronic low back pain, physical therapy, therapeutic exercises, manual techniques, fascial-muscular-energy methods, rehabilitation, modern technologies, electrical stimulation, therapeutic exercise machines, treatment effectiveness.

**Вступ.** Хронічний біль у поперековому відділі хребта є однією з найпоширеніших проблем опорно-рухового апарату у сучасному суспільстві, що значно погіршує якість життя, обмежує фізичну активність і здатність до праці [2, 5, 6]. Його виникнення часто пов'язане із дегенеративними змінами міжхребцевих дисків, дисфункцією м'язів та фасцій, порушенням постави або тривалим сидячим способом життя.

Фізична терапія є ключовим компонентом комплексного підходу до лікування хронічного болю в попереку [1, 3]. Вона включає різноманітні методи, спрямовані на зменшення болю, покращення рухливості хребта, зміцнення м'язового корсету та відновлення функціональних можливостей пацієнта. [3, 4, 6]. Сучасні підходи поєднують класичні вправи, мануальну терапію, методики фасціального та м'язово-енергетичного впливу, а також новітні технології, такі як терапевтичні тренажери та електростимуляція.

Дослідження останніх років свідчать про високу ефективність комплексної фізичної терапії у зменшенні інтенсивності болю, покращенні якості життя та запобіганні рецидивам. Водночас постійно з'являються нові методики, що вимагають критичного аналізу та оцінки їх клінічної доцільності. У цьому контексті актуальним є систематичне дослідження сучасних методів фізичної терапії при хронічному болю в попереку та оцінка їх ефективності для практичного застосування у фізичній реабілітації [1, 4, 6].

**Мета дослідження.** Визначити ефективність сучасних методів фізичної терапії при хронічному болю в попереку та проаналізувати їх вплив на зменшення больового синдрому, покращення рухливості хребта і функціональних можливостей пацієнтів.

**Матеріали та методи дослідження.** Для теоретичного дослідження було використано сучасні наукові джерела, включаючи статті, монографії та огляди, що висвітлюють проблематику хронічного болю в попереку та методи його лікування фізичною терапією [1-5]. Також враховувалися рекомендації провідних міжнародних організацій, таких як American Physical Therapy Association та World Health Organization, а також результати систематичних оглядів і мета-аналізів щодо ефективності різних підходів у фізичній терапії. Методами дослідження стали аналіз та синтез наукових даних, систематизація інформації за напрямками фізичної терапії, а також порівняльна оцінка ефективності різних методик на основі опублікованих досліджень. Такий підхід дозволив узагальнити сучасні наукові погляди на застосування фізичної терапії при хронічному болю в попереку та оцінити їх клінічну доцільність.

**Отримані результати дослідження.** Результати теоретичного дослідження свідчать, що сучасні методи фізичної терапії при хронічному болю в попереку ефективно зменшують інтенсивність больового

синдрому, покращують рухливість хребта та сприяють відновленню функціональної активності пацієнтів. Аналіз наукових публікацій показав, що найбільший ефект досягається при комплексному застосуванні лікувальних вправ, мануальних технік та методик фасціального й м'язово-енергетичного впливу. Дослідження також підкреслюють значущість індивідуального підбору програм фізичної терапії залежно від віку, стану м'язів, ступеня болю та супутніх захворювань.

Крім класичних методів, сучасні технології, такі як терапевтичні тренажери, електростимуляція та вібраційні платформи, демонструють додатковий позитивний вплив на стабілізацію поперекового відділу хребта та профілактику рецидивів болю. Узагальнення даних літератури показує, що регулярне застосування фізичної терапії не лише покращує фізичні параметри, а й підвищує загальну якість життя пацієнтів, зменшує залежність від медикаментозного лікування та сприяє довготривалій ремісії [1, 3, 4, 5]. Водночас дослідження вказують на необхідність подальшого вивчення ефективності різних методик та їх поєднань для оптимізації реабілітаційних програм.

**Висновки.** Хронічний біль у попереку є однією з найпоширеніших проблем опорно-рухового апарату, яка суттєво впливає на якість життя пацієнтів, обмежує їх фізичну активність і здатність до праці. Теоретичний аналіз сучасних наукових джерел показав, що фізична терапія є важливим та ефективним компонентом комплексного підходу до лікування цього стану. Комплексні методики, що поєднують лікувальні вправи, мануальні техніки та фасціально-м'язово-енергетичні впливи, дозволяють зменшити інтенсивність болю,

покращити рухливість хребта та відновити функціональні можливості пацієнтів.

Додаткове використання сучасних технологій, таких як терапевтичні тренажери, електростимуляція та вібраційні платформи, підвищує стабілізацію поперекового відділу, сприяє більш ефективній реабілітації та зменшує ризик рецидивів болю. Літературні дані також підкреслюють значущість індивідуального підходу при виборі методів фізичної терапії з урахуванням віку, фізичного стану та наявності супутніх захворювань. Загалом, систематичне застосування фізичної терапії не лише зменшує больовий синдром і покращує фізичні показники, а й сприяє підвищенню загальної якості життя, зменшенню залежності від медикаментозного лікування та підтримці довготривалої ремісії симптомів. Ці висновки свідчать про важливість впровадження сучасних методів фізичної терапії у практику реабілітації пацієнтів із хронічним болем у попереку.

#### Список використаних джерел

1. Maher CG. Effective physical treatment for chronic low back pain. *Orthopedic Clinics of North America*. 2004;35(1):57-64. DOI:10.1016/S0030-5898(03)00088-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15062718/>
2. Овдій М.О., Коршак В.М. Хронічний біль у попереку, погляд на проблему з погляду біопсихосоціальної моделі: аналітичний огляд. *Здоров'я нації*, 2025. DOI:10.32782/2077-6594/2025.1/23 [https://journals.uzhnu.uz.ua/index.php/health/article/view/1236?utm\\_source](https://journals.uzhnu.uz.ua/index.php/health/article/view/1236?utm_source)
3. Exercise Therapy Versus Manual Therapy for the Management of Pain Intensity, Disability, and Physical Function in People

With Chronic Low Back Pain: A Systematic Review With Meta-Analysis and Meta-Regression. European Journal of Pain. 2025.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40747709/>

4. Does the addition of manual therapy to exercise therapy improve pain and disability outcomes in chronic low back pain: A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2025;42:146-152.

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859224005564?utm\\_source](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859224005564?utm_source)

5. Hayden JA, Ellis J, Ogilvie R, Malmivaara A, van Tulder MW. Exercise

therapy for chronic low back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2021; Issue 9: CD009790.

DOI: 10.1002/14651858.CD009790.pub2.[https://www.cochrane.org/evidence/CD009790\\_exercise-treatment-chronic-low-back-pain?utm\\_source](https://www.cochrane.org/evidence/CD009790_exercise-treatment-chronic-low-back-pain?utm_source)

6. Імплантовані спінальні нейромодуляційні втручання для лікування хронічного болю у дорослих. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013756/full>

#### Відомості про авторів/Information about the Authors

1. **Сіренко Дар'я Сергіївна**, здобувачка вищої освіти II курсу Національного фармацевтичного університету, м.Харків, Україна.

**Sirenko Daria Serhiivna**, 2nd year student of the National Pharmaceutical University, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

**e-mail:** sirenkodarya007@gmail.com

2. **Кононенко Алевтина Генадіївна**, кандидат фармацевтичних наук, доцент, доцент ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я, м.Харків, Україна.

**Kononenko Alevtina Genadiyevna**, Candidate of Pharmaceutical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Health, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

**e-mail:** alevtina19820103@gmail.com

**ORCID:** 0000-0002-2132-7702