

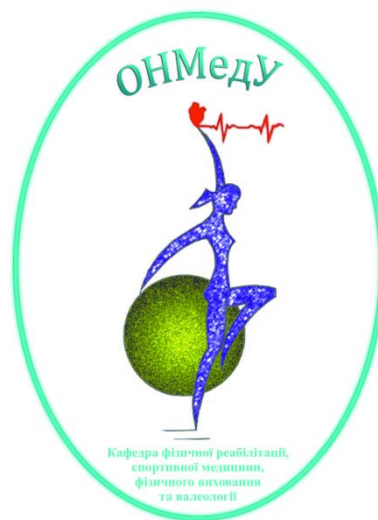
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ – 2022

*XXI ЮВІЛЕЙНА МІЖНАРОДНА  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ,  
ПРИСВЯЧЕНА 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМеду*

*6-7 жовтня 2022 року*

## Матеріали конференції



Одеса 2022

**УДК 613.4 (043.3) + 61:796 (043.2)**

Головний редактор: завідувачка кафедрою фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології д.мед.н., проф. Ольга ЮШКОВСЬКА

Секретаріат: д.мед. н., доцент Олександр ПЛАКІДА  
к.мед.н., асистент Олена ФІЛОНЕНКО  
Вікторія РАДАЄВА

**С 91** Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2022 / XXI Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМедУ. Одеса, 6-7 жовтня 2022 року / Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2022 – 112 с.  
**ISBN 978-966-2326-72-**

У збірці містяться матеріали XXI Ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМедУ «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2022».

Висвітлюються питання наукових досліджень провідних фахівців у галузі спортивної медицини, фізичної реабілітації, валеології, фізичного виховання і практичної охорони здоров'я. Наведено результати використання нових діагностичних та лікувальних технологій у повсякденній роботі, а також досягнення фундаментальних досліджень. Всі тези друкуються в авторський редакції.

Підписано до друку: 05.10.2022 р. Формат 60x90/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Умовн.-друк. арк. 14,0. Наклад 300 прим.

Видавництво «ПОЛІГРАФ»  
Свідоцтво: серія ДК № 6977 від 14.11.2019 р.  
вул. Польська, 9/13, Одеса, 65014

**ISBN 978-966-2326-72-**

© Одеський національний медичний університет, 2022

## **НАЙБІЛЬШ ЕФЕКТИВНІ СПОСОБИ ЛІКУВАННЯ БОЛІВ У М'ЯЗАХ СПИНИ, НІГ, ШИЇ, ЯКІ ВИПРАВДАЛИ СЕБЕ НА ПРАКТИЦІ**

Шахназарян К.Е.

*Одеський національний медичний університет, м. Одеса, Україна*

В даний час актуальність проблеми лікування пацієнтів з болями у спині, шиї не підлягає сумніву та обумовлена високою (40-80%) поширеністю патології, частим переходом патологічного процесу в хронічний, а також великими економічними витратами на лікування. За статистичними даними понад 80% числа днів тимчасової непрацездатності серед різних слоїв населення пов'язано з болями в поперековому та грудному відділах хребта, ішіасом (запаленням сідничного нерва). З цієї причини вміння підібрати найбільш ефективне лікування набуває не тільки медичного, а й соціально-економічного значення.

В даний час існує безліч засобів лікування болів у спині, але багато з них є симптоматичними і допомагають тимчасово, тільки під час дії препарату на організм. Тому процес лікування затягується. Причина болю не усувається.

Як же з безлічі засобів лікування болю в спині вибрати найефективніші, які справді допомагають?

Під нашим спостереженням протягом 5 років перебувало 120 пацієнтів із діагнозом нестабільність шийного відділу хребта, а також 68 пацієнтів із діагнозом ішіас (запалення сідничного нерва). До цього повідомлення увійшли ті пацієнти, які мали рентгенологічно підтверджений діагноз: нестабільність шийного відділу хребта, або діагноз, підтверджений на МРТ: остеохондроз поперекового відділу хребта, ишіас.

Під час лікування ми дотримувалися наступного принципу:

Спочатку розслабляли болісно спазмовані м'язи спини, шийного відділу хребта, потім розтягували хребет, робили тракцію шийного відділу хребта.

I. На першому етапі проводили знеболювання болісно спазмованих м'язів за допомогою розслаблюючих прийомів масажу за певною методикою; безперервної вібрації за допомогою віброрасажера; зігрівальних мазей, таких як: «Білий Тигр» або зі зміїною отрутою; турмалінового наколінника, пояса; прийомів мануальної терапії, таких як мобілізація, маніпуляція, але найчастіше постізометрична релаксація.

II. Після розслаблення м'язів розтягували хребет за допомогою:

1. профілактора Євмінова, на Шведській стінці, на турніку певної висоти,
2. виконували тракцію шийного відділу хребта за допомогою ремня за певною методикою, а також петлі Гляссона на профілакторі Євмінова.

Поліпшення самопочуття, припинення болю у спині та шийному відділі хребта пацієнти відзначали вже після першого сеансу комплексного лікування. У 85% пацієнтів біль припинявся після 3-6 процедур лікування. Ми рекомендуємо цю методику лікування застосовувати при болях у спині, ішіасі, плекситі та для профілактики та лікування болів у шийному відділі хребта.

НАЙБІЛЬШ ЕФЕКТИВНІ СПОСОБИ ЛІКУВАННЯ БОЛІВ У М'ЯЗАХ СПИНИ, НІГ, ШИЇ, ЯКІ ВИПРАВДАЛИ СЕБЕ НА ПРАКТИЦІ Шахназарян К.Е.	90
ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ПРОФЕСІЙНОМУ ТЕНІСІ Шевець В. П., Пилипенко Д. В.	91
БАДИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ Шевець В. П., Черевична А. П.	92
КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИМ З ГОСТРИМ ПОРУШЕННЯМ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ Шевець В. П., Денщиків В. О.	93
ВІДНОВЛЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ТРЕНУВАНЬ Шевець В. П., Лобзіна Т. А.	95
ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ТА НУТРИЦІОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ Шевець В. П., Лук'яненко О. О.	96
ВИКОРИСТАННЯ ПОСЛУГ ДІАГНОСТИЧНОЇ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ Шевець В. П., Шахбазова Л. Д.	98
ДОСВІД РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ. КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ НА М'ЯЗОВІ СПІРАЛІ П. Шейко, Є. Страшко, А. Кашпіровська, Є. Кондратьєва.	99
«МІЛІТАРІ-ФІТНЕС» АБО ПРЕВЕНТИВНА ТАКТИЧНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ ЗСУ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ Шитіков Т.О.	100
ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСТЕОПОРОЗУ У ПАЦІЄНТІВ З ІНСУЛЬТАМИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ В АНАМНЕЗІ Шкурупій О. І., Олексенко І. М., Смирнова О. Л.	102
PHYSICAL REHABILITATION OF THE YOUNG ATHLETE PATIENT WITH LOW BACK PAIN BASED ON PRQ QUESTIONNAIRE Potapenco Roman, Arnaut Ruslan	104