

Нікітчук Юлія, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих., доцент Согник Ж. Г. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ БРОНХІТІ

***Анотація.** У статті визначено, що бронхіт є поширеним захворюванням серед дітей і дорослих і своєчасне застосування засобів фізичної реабілітації буде сприяти швидшому одужанню і підвищенню працездатності пацієнтів. Охарактеризовано засоби фізичної реабілітації: масаж різних видів, гімнастика і лікарський трав'яний збір. Показано, що серед оздоровчих гімнастик при бронхіті визначається своєю ефективністю дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової.*

***Ключові слова:** фізична реабілітація, бронхіт, масаж, гімнастика, фітотерапія.*

***Аннотация.** В статье определено, что бронхит является распространенным заболеванием среди детей и взрослых и своевременное применение средств физической реабилитации будет способствовать скорейшему выздоровлению и повышению работоспособности. Охарактеризованы средства физической реабилитации: массаж различных видов, гимнастика и лекарственный травяной сбор. Показано, что одной из эффективных оздоровительных гимнастик при бронхите считается дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.*

***Ключевые слова:** физическая реабилитация, бронхит, массаж, гимнастика, фитотерапия.*

***Annotation.** The article notes that bronchitis is a common disease among children and adults. The timely application of physical rehabilitation means will promote quicker recovery and improve its efficiency. Means of physical rehabilitation, such as massages, gymnastics and medicinal herbs are described in the article. Strelnikova Breathing Exercises is one of the most effective health exercises for bronchitis.*

***Keywords:** physical rehabilitation, bronchitis, massage, exercise, herbal medicine.*

Хвороби органів дихання залишаються найбільш розповсюдженою патологією в структурі захворюваності населення України та є глобальною проблемою охорони здоров'я насамперед унаслідок їх значної поширеності

серед працездатного населення, постійного прогресування, частого поєднання різної патології легень та обтяжливого впливу на супутні захворювання [1]. За поширеністю перше місце серед бронхо-легеневої патології у дітей посідають бронхіти, зокрема їх рецидивні форми [2].

Бронхіт – це захворювання органів дихання, що характеризується ураженням стінок бронхів. Останнім часом спостерігається все більша поширеність бронхіту. Етіологічними агентами є близько 200 вірусів та 50 видів бактерій. Найчастіше – це вірус парагрипу, грипу, респіраторно-синтиціального вірусу (РС-вірусу), аденовіруси, вірус кору та ін. До дії вірусів приєднується бактеріальна флора (гемофільна паличка, пневмокок, стафілокок, стрептокок). Причиною бронхітів може бути куріння, вдихання диму, цементного пилу, різних алергенів [3].

Багато фахівців вважають, що велику роль у виникненні хронічних бронхітів відіграють вірусні інфекції. Вважається, що інфекції бронхолегеневого характеру, які переносяться в дитячому віці, можуть бути причиною виникнення хронічних бронхітів у дорослих людей.

При гострих бронхітах може бути порушена прохідність бронхів, що призводить до того, що гострий бронхіт переходить у хронічний. Наступними, ендогенними факторами розвитку хвороби є деякі захворювання, в тому числі алергія. Хронічний бронхіт розвивається в результаті неясково виражених, але тривалих за часом несприятливих зовнішніх впливів, які призводять до напруження захисних механізмів, їх гіпертрофії і виснаження, що тільки погіршує перебіг хвороби.

Аналіз наукових джерел свідчить, що застосування засобів фізичної реабілітації на ранньому етапі захворювання прискорює процес одужання і сприяє уникненню небажаних наслідків [2; 4; 5].

Розроблено низку програм фізичної реабілітації для дітей із захворюваннями органів дихання. Частина цих програм, які розроблені О. М. Мятигою, Т. І. Степаненко, О. В. Толкачовою, Н. В. Чирковою, призначена для післялікарняного етапу фізичної реабілітації дітей, які часто та тривало хворіють на бронхіальні захворювання [2].

Існують також спеціальні програми лікувальної гімнастики для підлітків із хронічними бронхітами В. С. Чепурної та програми реабілітації для дітей молодшого шкільного віку з рецидивним бронхітом у стадії ремісії О. О. Курець. Різні рухові режими та етапи фізичної реабілітації найкраще висвітлено у дослідженнях з проблем фізичної реабілітації при захворюваннях органів дихання у дорослих О. К. Марченко та С. С. Солдатченко [2].

Метою нашої статті – є дослідження доступних засобів фізичної реабілітації при захворюванні на бронхіт, які при комплексному застосуванні допоможуть швидше позбавитися від недуги і сприятимуть відновленню працездатності організму людини.

Фізична реабілітація при бронхіті, незалежно від його форми, представлена у статті, яка складається з масажу, комплексу лікувальної гімнастики А. Н. Стрельникової і фітотерапії у поєднанні з призначеним медикаментозним лікуванням.

Масаж при бронхіті застосовується для поліпшення самопочуття хворого нарівні з іншими методами лікування. Призначається масаж після того, як температура стабілізується, не піднімаючись вище 37 градусів. Ефективність застосування масажу заснована на поліпшенні кровопостачання мускулатури бронхів. В результаті бронхіальний епітелій краще справляється з виведенням залишків мокротиння, зменшується інтоксикація і стимулюється відкашлювання, що сприяє швидкому одужанню. Протипоказанням також є важка форма гіпертонічної хвороби та злаякісні новоутворення в органах дихальної системи [4].

Масаж призначається для лікування дорослих і дітей, дихальна система яких формується до 12 років, тому терапія бронхіту та інших захворювань респіраторної системи вимагає відповідального підходу з самого раннього віку. Методика проведення масажу у дорослих проходить так само, як і у дітей, але для підвищення ефективності лікування може виконуватися більш інтенсивніше.

Розрізняють такі види масажу: вібраційний, дренажний, баночний (вакуумний), точковий, медовий.

Вібраційний масаж проводиться шляхом постукування кулаком по спині хворого, уникаючи ділянки хребта. Легкі і ритмічні постукування здійснюють вібраційний вплив, що сприяє відкашлюванню і швидкому виведенню мокротиння, надлишки якого в дихальних шляхах можуть викликати інтоксикацію організму і уповільнити процес одужання. Вібраційний масаж можна робити маленьким дітям, але таким чином, щоб удари не були занадто сильними, простукування проводяться через долоню другої руки, прикладену до спини дитини, це допомагає зробити масаж м'яким і нетравматичним.

Дренажний масаж також проводиться вручну в три етапи. Для початку хворого укладають вниз животом і розігрівають м'язи розтираючими рухами. Коли шкіра спини дещо почервоніє і нагріється, точковими впливами подушечок пальців по міжреберним ділянкам просуваються знизу спини вгору. Далі спина знизу-вгору постукується рукою, яка складена «у човник». Третій етап – стискання діафрагми з боків обома руками. Після цього хворого садять рівно і дають йому прокашлятися. Повторюється вся послідовність дій у три-чотири підходи.

Баночний або вакуумний масаж проводиться з використанням спеціальних пристосувань – аптечних банок. Після вакуумного впливу в зонах тіла, на яких були проведені маніпуляції, посилюється кровотік, стимулюється тканинний обмін і дихання, відтік лімфи. Вакуумний масаж надає комплексне вплив на

імунну і дихальну системи, дозволяє прискорити процеси відновлення дихальної функції аж до повного одужання.

Точковий масаж виконується натисненням на рефлексогенні точки подушечками пальців, які відповідають за органи дихальної системи – лопатки, гомілки, кисті рук, шия і ділянки за вухами. Натискання різної сили і тривалості за певною схемою застосовуються в терапії хронічного бронхіту і дозволяють полегшити перебіг захворювання, зміцнити імунітет.

Медовий масаж корисний не тільки за рахунок стимулюючого рефлексогенного впливу, але і завдяки багатому хімічному складу продукту мінералами, вітамінами та біологічно активними речовинами. Мед при контакті з тканинами шкіри здатний виводити з них токсичні речовини, шлаки, що підсилює обмінні процеси. Детоксикуючий ефект медового масажу дозволяє прискорити регенерацію тканин респіраторної системи і зміцнити захисні сили організму проти захворювання. Процедура починається з розігрівуючих розтирань, після чого на шкіру масажними круговими рухами наносять злегка нагрітий мед і по мірі його вбирання переходять до техніки легких ударів, коли долоні то прилипають до тіла, то відліпають від нього. Масаж продовжується 10–15 хвилин до тих пір, поки хворий не почне відчувати дискомфорт. Після чого хворий повинен прийняти теплий душ і йому потрібно зробити зігріваючий компрес.

Дихальна гімнастика дає хороші результати при комплексному лікуванні бронхіту, дозволяючи зменшити дозування медикаментів і прискорити процес одужання. Вправи дихальної гімнастики стимулюють рух миготливого епітелію і покращують реологічні якості бронхіального слизу, що сприяє швидкому виведенню мокротиння і забруднень з дихальних шляхів. Крім того, дихальні вправи допомагають включити приховані резерви респіраторної системи, прискорити їх регенерацію після захворювання, відновити вільне дихання [5].

Дихальна гімнастика має величезне значення в терапії захворювань дихальної системи у дітей. Якщо лікування проводиться тільки медикаментозними засобами, процес одужання може сповільнитися, оскільки мокрота не видаляється вчасно з дихальних шляхів. Органи дихання остаточно закінчують формуватися до дванадцяти років, тому важкий бронхіт у ранньому віці може спровокувати подальші патології і загалом складніше піддається лікуванню.

Дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової допомагає лікувати бронхіт, пневмонію та інші захворювання дихальних шляхів. Спочатку ці вправи призначалися для відновлення голосу співаків і артистів після травм, але незабаром з'ясувалося, що при регулярному виконанні дихальна гімнастика сприяє одужанню після бронхіту, коригує стан пацієнта при бронхіальній астмі і навіть допомагає полегшити стан хворого під час серцевого нападу.

Основи правильного дихання згідно А. Н. Стрельникової такі:

- активний короткий вдих і природний пасивний видих, повітря вдихають носом, роблячи короткий сильний і гучний рух, а видихають через рот;
- дихальний рух повинен збігатися за часом з вдихом;
- потрібно дотримуватися ритмічності дихання згідно з ритмом маршу;
- дихальні вправи слід виконувати сидячи, лежачи або стоячи, в залежності від стану хворого; для підвищення ефективності рекомендується проводити їх на свіжому повітрі, можна навіть під час ходьби.

Як самостійний засіб лікування гострого бронхіту дихальна гімнастика не застосовується, але вправи можна виконувати вже через два дні після початку терапії антибіотиками. Вправи дозволяють полегшити відкашлювання і зробити подих вільним.

Гімнастика А. Н. Стрельникової складається з таких вправ: кулачки, скидання вантажу, накачування м'яча, котячий танок, міцні обійми, нахили, повороти і нахили голови, кроки вперед і назад.

1. *Кулачки*. Вихідна позиція – стоячи з опущеними руками, ноги розставлені на ширині плечей, м'язи слід розслабити. Потрібно зробити сильний короткий вдих носом, одночасно стискаючи руки в кулак. Видихати потрібно через рот, не докладаючи додаткових зусиль, під час видиху необхідно розгинати пальці. Вправу слід повторити чотири рази поспіль, після перерви в 5 секунд необхідно зробити наступний підхід. Рекомендується зробити 6 підходів.

2. *Скидання вантажу*. Вправа виконується з вихідної позиції стоячи ноги на ширині плечей, руки тримаються на поясі, кисті стиснуті в кулак. Під час короткого і галасливого вдиху необхідно напружити плечову мускулатуру, після чого опустити руки, одночасно розтискаючи кулаки і витягаючи пальці, немов позбавилися від важкої ноші. При видиху губи злегка розтискаються та приймається початкове положення. Кількість підходів – 12, за один підхід необхідно зробити 8 вдихів і видихів.

3. *Накачування м'яча*. Вихідне положення для вправи «Кулачки». Під час активного різкого вдиху корпус нахилиються вперед, округливши плечі опускається голова, а руки витягуються вперед і розслабляються, так щоб вони звисали вниз. Всього потрібно зробити дванадцять підходів, по вісім нахилів і вдихів в кожному. Ігрова форма цієї вправи для дітей проводиться з м'ячем, який потрібно ніби надувати під час кожного вдиху. Так дитині буде легше засвоїти правильну техніку виконання вправи.

4. *Котячий танок*. Вихідна позиція – стоячи з розслабленими опущеними руками донизу, ноги розставлені на ширину плечей. Під час вдиху руки згинаються у лікті, а кисті стискаються в кулак, робляться присідання, повертаючи тулуб вліво. На видиху повертаються у вихідне положення, на наступному вдиху вправу повторюють з розворотом в іншу сторону. Відштовхуючись від назви вправи і характеру рухів тіла, можна

запропонувати дітям його ігрову форму – в процесі виконання представляти себе кішкою, яка висліджує свою здобич.

5. *Мицні обійми.* Початкове положення – стоячи з розправленими плечима і ногами на ширині плечей, руки виставляються перед грудьми трохи зігнувши в ліктях, долоні звернені вниз. Під час короткого шумного вдиху пальці сильно стискаються і максимально відводяться руки за спину, наче в спробі обійняти самого себе. На видиху пацієнт повертається у вихідну позицію. При правильній техніці виконання руки рухаються паралельно одна іншій. Необхідно зробити 12 підходів по 8 вдихів-видихів.

6. *Нахили.* Початкова позиція – стоячи з розправленими плечима, ноги розставлені на ширину плечей, а руки знаходяться вздовж тулуба. При вдиху робиться нахил вперед, руки витягуються вперед до рівня колін, на видиху повертаються у вихідне положення стоячи, але не зупиняються, а продовжується рух корпусу назад, трохи прогнувшись у попереку, руки при цьому відводяться за спину. Після цього пацієнт повинен знову стати прямо і зробити новий вдих.

7. *Повороти голови.* Вправа виконується з вихідної позиції стоячи, руки розслаблені й витягнуті уздовж тіла, м'язи черевного преса напружені, спину необхідно тримати рівно, ноги повинні бути на ширині плечей. Потрібно зробити короткий та інтенсивний вдих, одночасно з цим повертаючи голову вліво, слід спокійно видихнути. Після цього потрібно повернутися у вихідне положення, і відразу ж зробити новий вдих з поворотом в інший бік.

8. *Нахили голови.* Вихідна позиція для вправи «Повороти голови». При різкому і короткому вдиху голова нахилиється, притискаючи вухо до лівого плеча, здійснюється плавний видих. Після цього пацієнт повинен повернутися у початкову позицію і, без паузи, знову вдихнути і нахилити голову вправо. Всього необхідно зробити дванадцять підходів по вісім вдихів-видихів у кожному.

9. *Нахили голови вперед-назад.* Вихідна позиція та ж, на вдиху голова нахилиється так, щоб підборіддя притиснулося до грудей, спокійно видихнувши, пацієнт повинен повернутись у вихідне положення. Ця вправа повторюється впродовж 12 підходів по 8 разів. При цьому між вдихами-видихами в одному підході не слід робити паузи. Рухи голови повинні бути плавними і спокійними.

10. *Веселий танок.* Вправа виконується у положенні стоячи з розслабленими руками і плечовим поясом, ноги повинні бути разом. На вдиху робиться крок вперед з лівої ноги, переносячи на неї вагу тіла. Ліва нога повинна бути трохи зігнутою, права на носку, зігнуті в ліктях руки потрібно відвести вперед і вліво. При видиху пацієнт повинен повернутися у початкову позицію. Без паузи при наступному вдиху, повторюючи рух

руками в протилежну сторону, робиться крок іншою ногою, На видиху знову приймається початкове положення.

11. Крок вперед. Вихідна позиція для вправи «Веселий танок». Під час активного вдиху ліва нога згинається у коліні і підтягується до живота, одночасно з цим трохи присідаючи на правій нозі, при видиху пацієнт повертаються в початкову позицію. Під час наступного вдиху-видиху змінюються ноги.

12. Крок назад. Вихідна позиція та ж, що і для вправи «Крок вперед». Під час вдиху нога відводиться назад. Пацієнт повинен намагатися зігнути її так, щоб п'ятка торкалася сідниці, одночасно присідаючи на іншу ногу. На видиху потрібно повернутися в початкове положення. Вправу потрібно починати з лівої ноги, а на наступному вдиху – змінити ногу.

Вправа, що дозволяє швидко призупинити напад кашлю на першому етапі його виникнення: вихідна позиція стоячи або сидячи, долоні повинні вільно лежати на животі так, щоб між ними була розташована пупкова ямка. Кожен раз, перед тим як почнеться кашель, пацієнту необхідно трохи натиснути долонями на живіт у напрямі зверху вниз, немов намагаючись виштовхнути» кашель в підлогу.

Після виконання комплексу дихальних вправ рекомендується завершити гімнастику вправами «Обійми плечі» і «Насос». При лікуванні хронічного бронхіту та обструктивної хвороби легень рекомендується щодня виконувати всі вправи гімнастики Стрельникової у наведений черговості. Під час виконання вправ необхідно стежити за самопочуттям. Гімнастика не повинна приносити дискомфорту і неприємних відчуттів.

За допомогою вправ дихальної гімнастики А. Н. Стрельникової можна досягнути повної ліквідації місцевих застійних явищ і швидкого розсмоктування запальних вогнищ. Це відбувається внаслідок перерозподілу крові, коли в роботу втягуються великі м'язові групи нижніх кінцівок, ніби «відсмоктуючи» на себе велику кількість крові і сприяють її руху. Для повноцінного дихання, важливе значення має розвиток трапецієподібної, великої і малої грудних м'язів, м'язів шиї та іншої додаткової мускулатури, що приймає участь в акті дихання.

До реабілітаційної програми необхідно також включати спеціальний збір, який складається з 16 лікарських трав. В збір входять: буркун, зимолобка, календула, кропива, мох ісландський, омела, полин гіркий, сухоцвіт, деревій, чебрець, череда, шавлія, ромашка, безсмертник, береза (бруньки) [6].

За рахунок такого різноманіття трав і точно дотриманих пропорцій дозування, при прийомі збору досягається ефект синергії, коли одні трави посилюють дію інших. В результаті чого і забезпечується висока ефективність збору. Спрямований він не на лікування конкретних захворювань, а на зміцнення всього організму в цілому та посилення

імунітету. Але внаслідок цього проходить і саме захворювання. Особливо він ефективний в лікуванні захворювань дихальних шляхів.

Таким чином, можна зробити висновок, що застосування різних видів масажу, комплексу лікувальної дихальної гімнастики А. Н. Стрельникової та лікувального трав'яного збору є доступним, простим засобом фізичної реабілітації, який можна використовувати у домашніх умовах для дітей та дорослих. Вважаємо, що серед всіх оздоровчих гімнастик, дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової, завдяки нескладній техніці виконання, відсутності додаткового інвентарю, займання не багато часу і позитивному впливі на інші системи організму людини – є однією з найбільш ефективних.

1. Линник М. І. Порівняльні дані про розповсюдженість хвороб органів дихання і медичну допомогу хворим на хвороби пульмонологічного та алергічного профілю / М. І. Линник, О. П. Недоспасова, О. Р. Тарасенко. – К. : Ліра-К, 2016. – 46 с.
2. Арешина Ю. Б. Фізична реабілітація дітей середнього та старшого дошкільного віку, які страждають на рецидивний бронхіт : автореф. дис. канд. наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.03 – фізична реабілітація / Ю. Ю. Арешина. – К. : НУФВС, 2013. – 22 с.
3. Федорів Я.-Р. М. Хвороби органів дихання / Я.-Р. М Федорів, М. С. Регада, І. Г. Гайдучок. – Львів : Магнолія, 2011. – 488 с.
4. Чабаненко С. Н. Массаж при заболеваниях органов дыхания / С. Н. Чабаненко. – М. : «Вече», 2004. – 176 с.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Щетинин. – М. : Метафора, 2013. – 368 с.
6. Андріюк Л. В. Фітотерапія / Л. В Андріюк, Т. П. Горник. – Львів : Папуга, 2013. – 169 с.