

УДК 615.83:616.366

Варга Тетяна, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.м.н. доцент Палапа В. В. (Міжнародний економіко– гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ НА ХРОНІЧНИЙ ХОЛЕЦИСТИТ У ОСІБ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ

***Анотація.** У статті досліджено питання щодо теоретичної і практичної значущості застосування фізичної реабілітація при захворюванні на хронічний холецистит у осіб з надмірною вагою. Визначено причини виникнення та охарактеризовано симптоми захворювання на хронічний холецистит у осіб з надмірною вагою. Доведено ефективність комплексної програми реабілітаційно– відновного лікування із застосуванням лікувальної фізичної культури, лікувального масажу, фізіотерапевтичних процедур.*

***Ключові слова:** хронічний холецистит, надмірна вага, фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, фізіотерапія.*

***Аннотация.** В статье исследованы вопросы теоретической и практической значимости применения физической реабилитации при заболевании хроническим холециститом у лиц с избыточным весом. Определены причины возникновения и охарактеризованы симптомы заболевания хроническим холециститом у лиц с избыточным весом. Доказана эффективность комплексной программы реабилитационно-восстановительного лечения с применением лечебной физической культуры, лечебного массажа, физиотерапевтических процедур.*

***Ключевые слова:** хронический холецистит, избыточный вес, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, физиотерапия.*

***Annotation.** The article considers the questions of theoretical and practical significance of physical rehabilitation use for chronic cholecystitis diseases of overweight individuals. The causes of the disease are defined and symptoms of overweight individuals' chronic cholecystitis are characterized. It is proven the effectiveness of a comprehensive program of rehabilitation and restorative treatment using therapeutic physical training, massage therapy, physiotherapy.*

***Keywords:** chronic cholecystitis, obesity, physical rehabilitation, therapeutic physical training, physiotherapy.*

Захворювання системи органів травлення належать до найбільш поширених як у нашій країні, так і у світі загалом. На сьогодні в індустріально розвинених країнах на хронічний холецистит хворіють від 10 до 50 % дорослого населення, і його частота має тенденцію до зростання. Останнім часом щорічно в Україні госпіталізують близько мільйона хворих на хронічний холецистит, а загальна кількість ліжко– днів у стаціонарі становить понад 15 мільйонів, що свідчить про подальше збільшення захворюваності на цю патологію [1; 2; 3].

Проблему інтересу до фізичної реабілітації при захворюванні на хронічний холецистит у осіб з надмірною вагою вивчали вчені: О. В. Бісмак, А. П. Доценко, В. М. Мухін та інші [4]. Аналіз їхніх праць свідчить, що застосування з хронічним холециститом у осіб з надмірною вагою засобів фізичної реабілітації має вагоме значення.

Вчений В. М. Мухін вважає за доцільне проведення поетапної фізичної реабілітації названої категорії осіб, що не завжди враховується при розробці реабілітаційних програм. Початковим етапом у системі фізичної реабілітації пацієнтів з названою патологією є стаціонар, де руховому режиму приділяється, як правило, недостатньо уваги. А на поліклінічному етапі фізичної реабілітації кабінети лікувальної фізичної культури жінки з патологією жовчовивідної системи взагалі відвідують рідко [5].

Огляд літературних джерел дав змогу встановити, що усе вищевикладене визначає актуальність розробки нових програм фізичної реабілітації для пацієнтів з патологією на хронічний холецистит з метою прискорення строків відновлення, попередження розвитку ускладнень.

Метою статті є дослідження підвищення ефективності фізичної реабілітації в комплексно – відновлювальному лікуванні хворих на хронічний холецистит з надмірною вагою в умовах санаторію. **Завдання статті** – проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел про поширеність хронічного холециститу, причини його виникнення та застосування засобів фізичної реабілітації у осіб з надмірною вагою в умовах санаторію.

Хронічний холецистит знижує працездатність людини, викликає зміни в інших органах травної системи хворого й у низці випадків стає причиною оперативних втручань. Найчастіше їх проводять у порядку швидкої невідкладної допомоги, що сильно ускладнює перебіг післяопераційного періоду в цих хворих.

Кількість хворих, які страждають на холецистит, із року в рік неспинно зростає й на сьогодні досягає більше 40 % серед усіх захворювань шлунково – кишкового тракту. Щорічно у світі виконується близько 2,5 млн. оперативних втручань на жовчному міхурі та жовчовивідних шляхах. Післяопераційна летальність у середньому становить 6–9 %, а в осіб віком понад 50 років – 18–4 % [5; 6]. За даними статистичного огляду

захворюваності населення України за період із 2012 по 2014 рр., поширеність хронічного холециститу зросла в 2,1 рази.

Комплексна фізична реабілітація займає одне із найважливіших місць у відновному лікуванні пацієнтів хворих на хронічний холецистит з надмірною вагою. Ефективність фізичної реабілітації забезпечується призначенням комплексу вправ лікувальної гімнастики, реабілітаційного масажу, фізіотерапії, бальнеотерапії, які за механізмом дії мають протизапальну дію, позитивно впливають на моторно– евакуаторну функцію жовчного міхура, процеси регенерації, справляють тонізуючий вплив на загальний стан організму та адаптаційні механізми. Утім, результати реабілітації залежать від адекватного добору і потужності тренувальних навантажень. Навантаження, що перевищують функціональні резерви, можуть спричинити зрив адаптаційних механізмів організму.

Сучасна система фізичної реабілітації при хронічному холециститі у осіб з надмірною вагою реалізується через формування адекватної рухової активності [1; 2].

Лікувальна фізкультура в комплексному відновному лікуванні є одним із засобів патогенетичної терапії у зв'язку з можливістю дії на стан лімфо – і кровообіг органів черевної порожнини, на тонус гладкої мускулатури стінок жовчного міхура. Лікувальна фізична культура передбачає вплив на механізми регуляції функцій жовчного міхура, створення умов для відтоку жовчі, поліпшення функцій всієї травної системи і загальне зміцнення організму [3]. Лікувальна гімнастика для хворих на хронічний холецистит призначалась в період ремісії. Фізичне навантаження дозували відповідно до клінічних особливостей перебігу захворювання, віку, початкового рівня тренуваності пацієнтів. Використання різних гімнастичних вправ викликає періодичне підвищення і зниження внутрішньочеревного тиску, що здійснює вплив на органи черевної порожнини і сприяє прискоренню жовчовиділення, нормалізації тонуусу жовчного міхура і сфінктера Одді. Сильну дію на зміну внутрішньочеревного тиску мають вправи, які викликають зміну скорочення і розслаблення черевного пресу.

Використання фізичних вправ необхідно поєднувати з іншими засобами реабілітації – масажем, гідротерапією, електрофорезом, грязелікуванням.

Масаж при захворюваннях жовчного міхура проводиться протягом 15 хвилин у такій послідовності: спина, права половина грудної клітки, верхня половина живота, при дискінезії – комірова зона. Використовувані прийоми: погладжування, розтирання, розминка; лущування і рубління протипоказані [6].

Різнобічно впливаючи на організм, масаж, перш за все, нормалізує збудливо– гальмівні процеси центральної нервової системи, поліпшує

профілактичні процеси в шкірі, надає загально-зміцнюючу дію на м'язову систему і сухожильно-зв'язковий апарат, стимулює крово- і лімфообіг, обмінні процеси в організмі. Масаж печінки і жовчного міхура має щадний характер [6].

Із фізичних факторів найбільше застосування знаходять різні ванни: радонові, хвойні, мінеральні. Ефективно діє призначення електрофорезу, гальванічного коміра, ультразвуку. Рекомендується також вживання мінеральної води малої та середньої мінералізації («Єсентуки №4», «Слав'янська», «Смірновская», «Нарзан» та ін.) [4].

Фізіотерапія призначається в комплексі реабілітаційних заходів хворим на хронічний холецистит з метою підвищення тонуусу і кінетичної функції жовчного міхура, покращення жовчовиділення.

Отже проведений аналіз та узагальнення інформації спеціальної літератури свідчать про необхідність застосування засобів фізичної реабілітації на усунення болю, пригнічення інфекції та запального процесу і нормалізацію моторно-евакуаторної функції жовчного міхура у хворих на хронічний холецистит. Використання засобів фізичної реабілітації в санаторно-курортному комплексі реабілітації позитивно впливає на об'єктивні показники і клінічний стан, усунення болю, пригнічення інфекції та запального процесу і нормалізацію моторно-евакуаторну функції жовчного міхура у хворих на хронічний холецистит.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованої комплексної програми фізичної реабілітації хворих на хронічний холецистит у осіб з надмірною вагою в умовах санаторно-курортного лікування.

1. Бабак О. Я., Фадєєнко Г. Д. Ефективність медичної реабілітації хворих з хронічним некалькульозним холециститом, поєднаним із синдромом подразненого кишечника та дисбіозом / О. Я. Бабак, Г. Д. Фадєєнко // Сучасна гастроентерол. – 2012. – № 2 (64). – С. 17– 24.
2. Медична реабілітація хворих на хронічний некалькульозний холецистит із зон радіоактивного забруднення внаслідок аварії на ЧАЕС / [І. Р. Мисула, О. М. Лаврінєнко, В. І. Мартинюк та ін.] // Вісн. наук. дослідж. – 2008. – № 4. – С. 39.
3. Щербиніна М. Б. Епідеміологічний аналіз поширеності та захворюваності на жовчнокам'яну хворобу в Україні / М. Б. Щербиніна, М. І. Бабєць // Охорона здоров'я України. – 2008. – №1. – С. 67– 71.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту./ В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література. – 2000. – 422 с.
5. Вардимиади Н. Д. Лечебная физкультура при хронических заболеваниях печени и желчных путей./ Н. Д. Вардимиади, Л. Г. Машкова. – К. : Здоров'я. – 2002. – 56 с.
6. Выгоднер Е.Б. Физические факторы в гастроэнтерологии / Е. Б. Выгоднер. – М. : Медицина. – 2007. – 304 с.