

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ УРАЖЕННІ СПИННОГО МОЗКУ

Цимбалюк Олена

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Сірман О. В.,

*кандидат педагогічних наук, доцент
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. Травми спинного мозку дуже розповсюджений вид травм, і в той самий час, один з найбільш небезпечних, бо призводить до тяжких наслідків. Завданням буде вивчення методів, принципів фізичної терапії та встановлення її ефективності при травмі спинного мозку. Нажаль, повністю відновити функції вдається не завжди. Реабілітація після травм спинного мозку потребує мультидисциплінарного підходу та спрямована на інтеграцію пацієнта в повсякденне життя, набуття навичок самообслуговування та соціальну адаптацію.

Ключові слова: фізична терапія, ураження спинного мозку, активність повсякденного життя, мобільність, незалежність, доказові методи.

Abstract. Spinal cord injuries are a very common type of injury, and at the same time, one of the most dangerous, because it leads to serious consequences. The task will be to study the methods, principles of physical therapy and establish its effectiveness in spinal cord injuries. Unfortunately, it is not always possible to fully restore functions. Rehabilitation after spinal cord injuries requires a multidisciplinary approach and is aimed at integrating the patient into everyday life, acquiring self-care skills and social adaptation.

Keywords: physical therapy, spinal cord injury, daily life activity, mobility, independence, evidence-based methods.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я за 2013 рік, щорічно в світі травму спинного мозку отримують від 250 000 до 500 000 людей. Скільки їх в Україні - нам не відомо, проте ми знаємо, що такі травми - одні з найважчих, адже потребують залучення широкого кола

фахівців та знань в напрямках неврологічної, респіраторної, м'язово-скелетної реабілітації. Травма спинного мозку (ТСМ) - це виснажливий неврологічний стан з величезним соціально-економічним впливом на постраждалих людей та систему охорони здоров'я. Травма спинного мозку має глибокий вплив на людей, їхні родини та громади. Пов'язані симптоми часто призводять до серйозних обмежень у мобільності, які потім сприяють обмеженням самостійного виконання діяльності в повсякденному житті та участі в значущих освітніх, пов'язаних з роботою та соціальних заходах. Травма спинного мозку пов'язана з низьким рівнем відвідування школи та економічною активністю, а також несе значні індивідуальні та суспільні витрати. Багато пов'язаних з цим наслідків є результатом не самого захворювання, а неадекватного медичного догляду та реабілітаційних послуг, а також перешкод у фізичному, соціальному та політичному середовищі [4,с.77] Травма *спинного мозку* (ТСМ) призводить до втрати здатності *м'язів* генерувати силу, *сенсорні відчуття*, а також здатності контролювати кишківник і сечовий міхур. Реабілітаційні заходи зосереджені на попередженні вторинних ускладнень, пов'язаних із втратою рухливості. Причини виникнення поділяються на травматичні (найпоширенішими чинниками ушкоджень є ДТП і падіння) та нетравматичні спричинені *дегенерацією, запальними або аутоімунними захворюваннями, новоутвореннями, судинними захворюваннями, інфекцією, туберкульозом*.

Останні наукові роботи підтверджують, що фізична терапія є важливим елементом реабілітації пацієнтів з травмами спинного мозку, оскільки вона сприяє поліпшенню функціональних можливостей пацієнтів і покращенню якості їхнього життя. Зокрема, багато з цих робіт зосереджено на пошуку оптимальних методик фізичної терапії, спрямованих на відновлення рухової активності, зменшення спастичності та покращення функціональних результатів. У численних дослідженнях підкреслюється важливість індивідуалізації терапевтичного підходу. Дослідження, проведені у країнах Європи та США, показують, що систематичне застосування фізичних вправ сприяє збереженню рухової активності, поліпшенню функції серцево-судинної, дихальної системи та зменшенню болю (наприклад, дослідження, проведене в 2023 році в США, яке демонструє підвищення функціональних показників на 30% після 6-місячного курсу фізичної терапії). Останні дослідження також акцентують увагу на необхідності персоналізованих методик для кожного пацієнта, залежно від тяжкості травми та стадії реабілітації. Дослідження Ванга та інших (2022) продемонструвало, що адаптація програм фізичної терапії до індивідуальних особливостей пацієнта дає значно кращі результати порівняно зі стандартними підходами. [5] Також, дослідження 2020 року в США виявило, що фізичні вправи були найбільш поширеним

немедикаментозним методом лікування хронічного болю, що підкреслює їхню ефективність у зменшенні болю та покращенні функціонального стану [1]. Визначення ефективності фізичної терапії при ТСМ досліджується через призму різних методик: активних вправ, пасивної мобілізації, методів зміцнення м'язів, а також інноваційних методів, таких як нейропластичність. Наприклад, деякі дослідження показали, що застосування методів, що активують нейропластичні механізми (як-от повторне тренування рухових навичок), може значно покращити відновлення рухових функцій у пацієнтів із травмами спинного мозку. В Україні дослідження щодо застосування фізичної терапії при травмі спинного мозку лише починають розвиватися. Однак є кілька важливих робіт, що були проведені в українських клініках, зокрема в Києві та Харкові, де було вивчено застосування методів фізичної терапії для реабілітації пацієнтів з травмами спинного мозку. Виявлено, що при застосуванні фізичних вправ у поєднанні з терапевтичним плаванням спостерігається зростання показників якості життя пацієнтів. Попри значні досягнення, багато методик фізичної терапії потребують оптимізації для досягнення максимальних результатів. Зокрема, недостатньо вивчено, які комбінації методик є найбільш ефективними для різних стадій травм спинного мозку. Кожен пацієнт з травмою спинного мозку має свої унікальні характеристики та потреби, що вимагає індивідуального підходу до лікування. Однак на даний момент недостатньо досліджень щодо впливу індивідуальних факторів на ефективність фізичної терапії, таких як вік, стать, психоемоційний стан, супутні захворювання. Незважаючи на досягнення в теоретичних дослідженнях, на практиці в Україні є проблеми з доступністю високоякісних фізичних терапевтів та сучасного обладнання для реабілітації. Це значно обмежує можливості застосування новітніх методик і технологій на широкому рівні.

Мета дослідження: визначити специфіку, ефективність та оптимальні методики застосування фізичної терапії при УСМ для збільшення функціональних можливостей пацієнтів та покращення якості життя в Україні.

Завдання роботи:

1. На основі літературних джерел вивчити та проаналізувати сучасні методи фізичної терапії при травмі спинного мозку.
2. Дослідити проблемні моменти, які виникають у осіб після перенесеної травми спинного мозку в українських реаліях.
3. Розробка та схвалення доказових методик фізичної терапії для пацієнтів, які мають травму спинного мозку.
4. Апробувати ефективність представлених методик фізичної терапії для осіб після перенесеної травми спинного мозку в умовах України.

В результаті проведеного дослідження було вивчено різні методики фізичної терапії при травмах спинного мозку та їх ефективність в контексті українських реалій. Специфіка фізичної терапії в умовах України зумовлена як фізіологічними аспектами травм спинного мозку, так і особливостями медичного забезпечення. Виявлено, що застосування комплексної фізичної терапії, що включає розроблені програми вправ, вправи для попередження ускладнень, зміцнення м'язів і відновлення рухової активності, є необхідним для покращення функціонального стану пацієнтів. Це дозволяє відновлювати чи покращувати мобільність, знижувати біль, попереджати атрофію м'язів, утворення контрактур та інших ускладнень, а також покращувати загальний стан пацієнта. Важливим аспектом є залученість міждисциплінарної команди та розробка пацієнтоцентричного підходу [3]. Пацієнт повинен мати постійний доступ до подальшої спеціалізованої допомоги, обладнання та передових технологій. Мета лікування повинна бути пов'язана з уподобаннями, завданнями та пристрастями пацієнта, рушійними силами в його житті та очікуваними результатами для різних рівнів травми [2]. Для оцінювання прогресу лікування слід використовувати показники кінцевих результатів [2].

Травма спинного мозку є однією з найважчих медичних ситуацій, що веде до значних фізичних, емоційних та соціальних змін у житті пацієнтів. Важливим аспектом є ступінь ураження спинного мозку та його вплив на рухову та сенсорну функцію, а також на автономну регуляцію організму. Фізична терапія є важливим етапом лікування травм спинного мозку, оскільки вона сприяє відновленню рухових функцій, запобігає ускладненням, таким як контрактури та пролежні, і допомагає пацієнтам набути функціональної незалежності. Від рівня пошкодження спинного мозку залежить вибір фізичних вправ і терапевтичних процедур. Наприклад, у пацієнтів з травмами шийного відділу необхідно більше уваги приділяти дихальним вправам, тоді як у пацієнтів з пошкодженнями поперекового відділу важливим є розвиток силових та координаційних функцій. Важливим аспектом фізичної терапії є не лише відновлення фізичних функцій, але й профілактика ускладнень (пролежнів, контрактур, спастичності, вегетативна дисрефлексія, осифікуючий міозит та інші) та інтеграція психологічної підтримки, що сприяє покращенню емоційного стану пацієнтів і їх адаптації до нових умов життя. Кожен пацієнт з травмою спинного мозку має індивідуальні потреби у фізичній терапії, що залежить від віку, загального стану здоров'я, рівня та ступеня травми. У зв'язку з цим необхідно розробляти персоналізовані програми відновлення. Оцінка ефективності методик фізичної терапії є важливим аспектом наукових досліджень в області травми спинного мозку. Втілення запропонованих методик фізичної терапії, включаючи пасивні та активні вправи, навчання навичкам мобільності, керуванню кріслом колісним та запобіганню

ускладнень в українській медичній практиці має великий потенціал для поліпшення реабілітаційного процесу та надання високоякісної медичної допомоги. Розвиток нових технологій, вдосконалення методик реабілітації та інтеграція міждисциплінарного підходу відкривають нові можливості для поліпшення якості життя пацієнтів з травмою спинного мозку. Систематичне застосування фізичної терапії є важливим етапом реабілітації пацієнтів з травмою спинного мозку. Важливою умовою ефективності є міждисциплінарний підхід, включаючи лікарів, психологів, фізичних терапевтів, ерготерапевтів та соціальних працівників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Елана Готкін. Безрецептурні ліки, фізичні вправи. Найбільш поширене лікування хронічного болю. *HealthDay*. 2023. 2. Harding M. Spinal Cord Injury Physiotherapy Treatment Principles Course. *Physioplus*. 2022. 3. Harvey L. A. Physiotherapy rehabilitation for people with spinal cord injuries.. *Journal of Physiotherapy*. 2016. Vol. 62. P. 4–11. 4. Package of interventions for rehabilitation: module 3: neurological conditions. *World Health Organization*. (2023). P. 77. ISSN 9789240071131. 5. Wang, H., et al. Personalized rehabilitation programs for spinal cord injury patients: A review.. *Rehabilitation Medicine*. 2022.