



ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ СПИННОМОЗКОВИХ ТРАВМАХ

Сокол Василь

*здобувач 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична терапія, реабілітація»*

Приватного вищого навчального закладу

*«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

м. Рівне, Україна

Реабілітація при спинномозкових травмах є комплексним і багатокомпонентним процесом, спрямованим на відновлення максимально можливої функціональної активності пацієнта та покращення його якості життя. Її основними завданнями є відновлення рухової активності шляхом тренування збережених м'язових груп, активації частково ушкоджених нервових шляхів та стимуляції нейропластичності; профілактика ускладнень, зокрема м'язової атрофії, контрактур, пролежнів, дихальних і серцево-судинних розладів; розвиток компенсаторних механізмів, коли відновлення втрачених функцій є обмеженим і пацієнта навчають альтернативним руховим та побутовим стратегіям; формування навичок самостійності через оволодіння засобами самообслуговування, пересування та користування допоміжними пристроями; психологічна підтримка з метою запобігання депресивним станам, тривожності та втраті мотивації; соціалізація і повернення до активного суспільного та професійного життя. Таким чином, реабілітація при спинномозкових травмах охоплює не лише медичний аспект, а й психологічний та соціальний, поєднуючи їх у єдиній системі відновлення, що забезпечує найбільшу ефективність і створює умови для гармонійного розвитку особистості попри наявні обмеження [1; 2].

Особливості застосування реабілітації при спинномозкових травмах визначаються рівнем і тяжкістю ураження, віком пацієнта, наявністю супутніх патологій та загальним станом організму. На початковому етапі основна увага приділяється стабілізації життєво важливих функцій, профілактиці пролежнів, порушень дихання та кровообігу, після чого поступово вводяться фізіотерапевтичні методики, пасивні та активні рухи, масаж, кінезіотерапія й електроміостимуляція для запобігання м'язовій атрофії та підтримки тону. У випадках часткового збереження функцій рухової або сенсорної системи акцент робиться на стимуляції нейропластичності мозку та активації залишкових нервових шляхів, що забезпечує шанс на часткове або повне відновлення рухових функцій. Для

пацієнтів з повним переривом спинного мозку важливим стає формування компенсаторних навичок, зокрема використання інвалідних візків, ортезів, екзоскелетів, а також навчання побутовим навичкам у нових умовах. Реабілітація також залежить від вікових особливостей: у молодих пацієнтів вищий потенціал до відновлення завдяки пластичності нервової системи, тоді як у літніх людей акцент робиться на адаптації та підтримці функціонального рівня. Особливу роль відіграє мультидисциплінарний підхід, коли лікарі, фізичні терапевти, психологи, ерготерапевти й соціальні працівники спільно формують індивідуальну програму для кожного пацієнта. Таким чином, ефективність реабілітації при спинномозкових травмах забезпечується лише комплексністю та адаптацією методик до конкретних потреб людини, що дозволяє досягати максимально можливих результатів навіть у складних клінічних випадках.

Приклади методів та вправ у реабілітації при спинномозкових травмах охоплюють широкий спектр як традиційних, так і сучасних відновних підходів, які спрямовані на підтримку м'язового тону, стимуляцію нервових структур та розвиток компенсаторних можливостей організму. На ранніх етапах застосовуються пасивні рухи у великих і дрібних суглобах, легкі розтягування, ізометричні вправи, що допомагають зберегти гнучкість та запобігти контрактурам. Поступово додаються активні рухи у збережених сегментах тіла, дихальна гімнастика для профілактики гіпостатичних пневмоній, а також вправи на підтримку серцево-судинної системи. Серед сучасних методик широко використовуються електроміостимуляція для активації паралізованих м'язів, методики функціональної електростимуляції, які поєднують електроімпульси з виконанням рухів, а також роботизована терапія із застосуванням екзоскелетів і тренажерів для відновлення ходьби. До програм включають вправи на координацію, рівновагу, тренування м'язів-стабілізаторів, а також ерготерапевтичні завдання, що відновлюють побутові навички – від простого пересування у візку до самообслуговування. Важливе місце займають методи нейрореабілітації, серед яких дзеркальна терапія, використання віртуальної реальності та біологічного зворотного зв'язку, що дозволяють активізувати нейронні зв'язки та підвищувати мотивацію пацієнта. Таким чином, приклади методів і вправ у реабілітації при спинномозкових травмах демонструють інтеграцію класичних засобів лікувальної фізкультури з інноваційними технологіями, що у комплексі створює умови для досягнення найкращих результатів відновлення [2; 3].

Ефективність реабілітації при спинномозкових травмах визначається комплексним підходом, який поєднує фізичні, медичні, психологічні та соціальні методи впливу, і залежить від своєчасності початку відновних заходів, рівня ураження та індивідуальних особливостей пацієнта.



Результати багатьох досліджень доводять, що раннє залучення до реабілітаційних програм дозволяє знизити ризик вторинних ускладнень, таких як пролежні, контрактури та м'язова атрофія, а також суттєво підвищує шанси на відновлення часткової рухової та сенсорної активності. У випадках неповного пошкодження спинного мозку реабілітація може забезпечити відновлення до 70–80 % рухових функцій завдяки активації нейропластичності та стимуляції залишкових нервових шляхів. Для пацієнтів із повним ушкодженням спинного мозку результативність проявляється у формуванні компенсаторних механізмів, розвитку навичок самообслуговування та підвищенні рівня незалежності у повсякденному житті. Важливим показником ефективності є також психологічний стан: реабілітація знижує рівень депресії та тривожності, сприяє формуванню мотивації та позитивного ставлення до власного майбутнього. Соціальний аспект результатів полягає у можливості повернення пацієнтів до навчання, роботи чи активної участі в житті громади, що значно покращує якість їхнього життя. Таким чином, ефективність реабілітації при спинномозкових травмах проявляється не лише у фізичному відновленні, а й у гармонійному поєднанні медичних, психологічних та соціальних результатів, які спільно створюють основу для максимально можливої адаптації людини до нових умов.

Реабілітація при спинномозкових травмах є ключовим чинником у відновленні функціональних можливостей та підвищенні якості життя пацієнтів, адже вона поєднує медичний, фізичний, психологічний та соціальний аспекти у єдину відновну систему. Вчасно розпочатий та правильно організований реабілітаційний процес дозволяє запобігти вторинним ускладненням, максимально активізувати збережені нервові структури, розвинути компенсаторні механізми й сформувати навички самостійності, що сприяє незалежності людини у повсякденному житті. Важливу роль відіграє міждисциплінарна взаємодія лікарів, фізичних терапевтів, ерготерапевтів, психологів та соціальних працівників, адже тільки командний підхід забезпечує комплексність та результативність відновлення. Психологічна підтримка і соціальна інтеграція виступають невід'ємними складовими, які допомагають пацієнтові зберегти мотивацію, подолати емоційні бар'єри та повернутися до активної участі в житті суспільства. Таким чином, реабілітація при спинномозкових травмах не обмежується лише відновленням рухової функції, а є багатоплановим процесом, що формує основу для фізичного, психологічного та соціального благополуччя людини, відкриваючи шлях до максимально можливої адаптації й реалізації в нових умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богдановська Н. В. Сучасні технології в реабілітації хворих із спинномозковою травмою. *Фізична реабілітація*. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/117-124.pdf>
2. Кононенко А. Г., Таможанська Г. В., Кононенко Н. М. та ін. Фізична терапія військовослужбовців з ураженням спинного мозку. *Public Health Journal*. Вип. 1 (5). 2024. С. 73-80. URL: <https://journals.ostroh-academy.rv.ua/index.php/publichealth/article/view/60/56>
3. Як реабілітують пацієнтів із травмами спинного мозку. URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-reabilitujut-pacientiv-iz-travmami-spinnogo-mozku>