

3. Пальмінг за методикою Бейтса спрямований на гальмування активності світло-сприймаючого і провідного апарату зорового аналізатора.

4. За аналізом анатомо-фізіологічної будови і відомим зв'язкам з центральною нервовою системою можливо припущення про перспективу застосуванні обох різновидів пальмінгу з позиції індивідуалізованого підходу в залежності від ступеня зорового навантаження і стану органу зору.

#### **Список використаних джерел:**

1. Чаланова Р.І., Ломинога С.І., Яковлев В.В. Обґрунтування ефективності нового методу м'язової експрес релаксації для зняття зорового перенапруження / Р.І. Чаланова, С.І. Ломинога. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць, В. 13(32), С. 346–353. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-346-353%20](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-346-353%20)
2. Чаланова Р.І., Ломинога С.І., Сторожук Н.А. Розробка методу оцінки витривалості конвергентно-акомодаційного апарату ока для визначення зорової працездатності. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*: зб. матеріалів учасників XIV Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. Вінниця: ВДПУ, 2022. С. 85–87. URL: [https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10603/Chalanova\\_Fizichna%20kultura%20sport\\_2022-82-85.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10603/Chalanova_Fizichna%20kultura%20sport_2022-82-85.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
3. Bates M.H. The bates method for better eyesight without glasses New York- N.Holt and Company. 1968. 164 p.

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З БРОНХІАЛЬНОЮ АСТМОЮ**

**Шаповалов Сергій, Гуцол Анастасія**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** Фізична терапія є важливою частиною лікування бронхіальної астми. Терапевтичні вправи, дихальна гімнастика та фізіотерапія сприяють покращенню функції дихання, зменшенню симптомів та запобіганню приступів у хворих. Фізична терапія допомагає пацієнтам з астмою поліпшити якість життя та здатність до фізичної активності. У цій статті розглянуто фізичну терапію у осіб з бронхіальною астмою.

**Summary.** Physical therapy is an important part of the treatment of bronchial asthma. Exercises, breathing exercises, and physical therapy help improve respiratory function, reduce symptoms, and prevent seizures in patients. Physical therapy helps asthma patients improve their quality of life and ability to be physically active. In this article, we will consider physical therapy for people with bronchial asthma.

**Актуальність проблеми** бронхіальної астми та фізичної терапії у цьому контексті важко переоцінити. Бронхіальна астма продовжує залишатися

поширеним хронічним захворюванням, яке впливає на мільйони людей у всьому світі. І хоча існують лікарські препарати для контролю симптомів, фізична терапія надає комплексний підхід, допомагаючи пацієнтам поліпшити функцію дихання, зменшити обмеження та покращити якість життя. Забезпечення доступу до ефективної фізичної терапії для осіб з бронхіальною астмою залишається актуальним завданням у галузі охорони здоров'я.

**Метою** даної статті є розглянути значення фізичної терапії у лікуванні та керуванні бронхіальною астмою. Стаття спрямована на висвітлення методів фізичної терапії, таких як вправи, дихальна гімнастика та фізіотерапевтичні процедури, і їхній вплив на функцію дихання, зменшення симптомів та покращення якості життя пацієнтів з бронхіальною астмою. Метою є також підкреслити актуальність фізичної терапії як важливого компонента у загальному лікуванні цього хронічного захворювання.

**Завдання дослідження:** вивчити ефективність фізичної терапії в лікуванні хворих на бронхіальну астму, оцінити вплив фізичних вправ, дихальної гімнастики та фізіотерапевтичних процедур на функцію дихання та зменшення симптомів у пацієнтів з бронхіальною астмою: дослідити вплив фізичної терапії на покращення якості життя та здатність до фізичної активності у пацієнтів з бронхіальною астмою.

**Методи дослідження:** проведення системного огляду та аналізу літератури для збору результатів наукових досліджень, що стосуються фізичної терапії хворих на бронхіальну астму.

**Результати дослідження.** Ця стаття базується на системному огляді наукової літератури, що включає контрольовані клінічні дослідження, метааналізи та огляди ефективності фізичної терапії у реабілітації пацієнтів з бронхіальною астмою. Відомості були зібрані з наукових баз даних, таких як PubMed і Cochrane Library, з використанням ключових слів, пов'язаних з фізичною терапією та бронхіальною астмою.

Бронхіальна астма – хронічне запальне захворювання дихальних шляхів. Його фізіотерапевтичне лікування спрямоване на зменшення частоти нападів астми та інтенсивності симптомів. Застосовувані методи діють головним чином через навчання пацієнта правильному поведінню з нападами астми та покращенню легеневої еластичності [4].

Бронхіальна астма є одним із найпоширеніших захворювань дихальної системи, яке характеризується приступами задишки, кашлю та затрудненням дихання [1]. Це хронічне захворювання має значний вплив на якість життя пацієнтів та їхню здатність до фізичної активності. Однак, за останні десятиліття фізична терапія стала важливою складовою лікування та керування бронхіальною астмою.

Ефективне лікування астми вимагає регулярного відстеження симптомів. Активна участь у лікуванні астми допоможе підтримувати кращий довгостроковий контроль над астмою, запобігти нападам астми та уникнути довгострокових проблем.

Фізична терапія у осіб з бронхіальною астмою включає різноманітні

методи та підходи, спрямовані на поліпшення функції дихання, зменшення симптомів та попередження приступів. Одним із основних методів є фізичні вправи, які виконуються під контролем фахівця [4]. Вони сприяють покращенню вентиляції легенів, збільшенню сили та витривалості дихальних м'язів, а також зменшенню запалення та гіперреактивності бронхів.

Одним з найефективніших методів фізичної терапії є дихальна гімнастика. Вона включає в себе спеціальні вправи, спрямовані на покращення координації дихання та зменшення задишки. Дихальна гімнастика допомагає збільшити глибину дихання, покращити вентиляцію легенів, знизити рівень тривожності та стресу у пацієнтів з астмою [1].

Дослідження показують, що фізична терапія може сприяти поліпшенню функції дихання, зменшенню симптомів та покращенню якості життя у пацієнтів з бронхіальною астмою [1]. Дихальна гімнастика, фізіотерапевтичні процедури та фізичні вправи, такі як аеробні тренування, виявилися ефективними у зниженні вузькості дихальних шляхів, покращенні функції легень та збільшенні толерантності до фізичної активності у пацієнтів з бронхіальною астмою. Додатково, вправи з водним середовищем, такі як плавання, можуть мати благотворний ефект на функцію дихання та загальну фізичну форму.

Важливим аспектом фізичної терапії є індивідуалізація підходу до кожного пацієнта з бронхіальною астмою, враховуючи його особливості, ступінь захворювання та фізичну підготовку. Індивідуально підібрані програми фізичної терапії можуть допомогти досягти оптимальних результатів у контролі симптомів та покращенні якості життя пацієнтів.

Фізична терапія є обіцяючим підходом у керуванні бронхіальною астмою, сприяючи покращенню функції дихання та загального самопочуття пацієнтів. Вона може бути використана як додатковий компонент до фармакотерапії, покращуючи контроль над захворюванням та зменшуючи потребу в медикаментах. Однак, для досягнення максимальних користей від фізичної терапії, важливо проводити індивідуальний підхід та співпрацю між пацієнтом, фізіотерапевтом та лікарем-пульмонологом.

Ми провели аналіз наукових даних щодо заданої теми, опубліковані на базах даних PubMed та Mayo Clinic. Після впровадження медикаментозної терапії астми інтерес до немедикаментозних методів лікування знизився. Фізіотерапія може мати позитивний вплив на астматиків. Проведено огляд за термінами дихальна гімнастика, тренування дихальних м'язів, фізична підготовка і очищення дихальних шляхів у хворих на бронхіальної астми. Результатом пошуку було 237 потенційно релевантних статей, після виключення залишилося 23 статті. Дихальна гімнастика (n = 9) може зменшити симптоми, гіпервентиляцію, тривогу та депресію, знизити частоту дихання та використання ліків. Тренування дихальних м'язів (n = 3) може покращити інспіраторний тиск і може зменшити використання ліків і симптоми. Фізична підготовка (n = 12) може зменшити симптоми, покращити якість життя та покращити серцево-легеневу витривалість і фізичну форму. Підсумовуючи,

фізіотерапія може покращити якість життя, серцево-легеневу форму та інспіраторний тиск, а також зменшити симптоми та використання ліків. Щоб підтвердити ці висновки, необхідні подальші дослідження з вивчення комбінацій методів [2].

Отримані результати показали, що фізіотерапія надає широкий спектр варіантів лікування бронхіальної астми, і всі вони дають позитивні результати на тлі виключного застосування фармакологічного лікування.

**Висновки.** Фізична терапія є ефективним та безпечним підходом у лікуванні осіб з бронхіальною астмою. Дослідження показують, що фізична терапія сприяє поліпшенню функції дихання, зменшенню симптомів та покращенню якості життя у пацієнтів з цим захворюванням. Дихальна гімнастика, фізіотерапевтичні процедури та фізичні вправи, такі як аеробні тренування та вправи з водним середовищем, є ефективними засобами управління бронхіальною астмою. Індивідуалізація програм фізичної терапії є важливою для досягнення оптимальних результатів. Врахування особливостей кожного пацієнта дозволяє підібрати найкращий підхід та забезпечити покращення контролю над захворюванням. Додаткові дослідження та розширення наукових знань у цій галузі можуть привести до подальшого розвитку фізичної терапії у бронхіальній астмі та покращення результатів лікування пацієнтів.

#### Список використаних джерел:

1. Asthma. Diagnosis. Physical exam. URL: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/diagnosis-treatment/drc-20369660>  
*Asthma treatment: 3 steps to better asthma control*  
URL: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/in-depth/asthma-treatment/art-20044284>
2. Breathing exercises for adults with asthma. Freitas D.A., Holloway E.A., Bruno S.S., Chaves G.S., Fregonezi G.A., Mendonça K.P.. DOI: [10.1002/14651858.CD001277.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD001277.pub2) URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14973966/>
3. Hondras M.A., Linde K., Jones A.P.. Manual therapy for asthma. Doi: 10.1002/14651858.CD001002 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11279701/>

### ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ХВОРИХ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ МІОКАРДУ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Шевчишен Володимир

Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського

**Резюме.** Автор статті досліджує ефективність фізичної терапії, як