

Котруца Дмитро,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня освіти,
спеціальність «Терапія та реабілітація»,
НМУ імені О.О. Богомольця

Науковий керівник: Глиняна Оксана,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спортивної медицини,
НМУ імені О.О. Богомольця (м. Київ)

АЛГОРИТМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СИНДРОМІ ЦЕРВІКАЛГІЇ

Актуальність проблеми. Синдром цервікалгії відноситься до набору розладів, викликаних змінами в шийному відділі хребта та м'яких тканинах, що його оточують, з болем як домінуючим симптомом. Біль у шиї є загальною проблемою для значної частини сучасного населення [4]. Фактори, що сприяють цій проблемі, включають сучасний спосіб життя, тривале сидіння та неправильні, фіксовані або обмежені робочі пози. Корінь цих труднощів полягає в механічних порушеннях структур шийного відділу хребта, неправильній поставі та різких рухах тіла. За статистичними даними жінки страждають на даний синдром частіше, ніж чоловіки [1].

Дві третини населення світу відчувають біль у шиї в якийсь момент протягом життя, причому найбільша поширеність спостерігається серед людей середнього віку. Найпоширенішими причинами синдрому цервікалгії є дегенеративні зміни в шийному відділі хребта, які виникають навіть у 90% випадків [2]. Розвиваються дегенеративні зміни міжхребцевих суглобів, реберно-хребцевих суглобів, унковертебральних суглобів і міжхребцевих дисків та грижа диска. Окрім дегенеративних процесів, даний синдром може бути результатом різноманітних причин, в тому числі травм (переломів, забоїв, викривлення і розривів зв'язок), запальних процесів (ревматоїдних та інфекційних), а також метаболічних змін та пухлин [3].

Основний симптом – біль у шийному відділі хребта, який може іррадіювати в плече, одну або обидві руки та спину. Відчуття хворобливості включає посилення м'язової напруги в задній частині шиї, відчутну ригідність шиї, зниження рухливості шиї та вегетативні порушення в області голови та верхніх кінцівок (шум у вухах, затуманення зору, головний біль, запаморочення, втома). Розлади синдрому цервікалгії впливають як на фізичні, так і на психологічні функції та можуть мати негативний вплив на повсякденну діяльність у плані обмеження функціональної мобільності, таким чином знижуючи якість життя [4]. Засоби фізичної терапії можуть пришвидшити відновлення осіб з даною патологією та зменшити відсоток повторних рецидивів.

Мета дослідження – розробити алгоритм фізичної терапії при синдромі цервікалгії.

Результати наукових досліджень. Дослідження проводились на базі центру фізичної терапії «Олімпійський», в якому прийняли участь 14 осіб з синдромом цервікалгії. Для обстеження пацієнтів використовували візуально-аналогову шкалу болю (VAS), гоніометрію, мануально-м'язове тестування, опитувальник для оцінки якості життя MOS SF-36. Пацієнтів було поділено на дві групи: основну (n=7) та контрольну (n=7). Контрольна група займалась за програмою реабілітаційного центру та включала: терапевтичні вправи Маккензі, ударно хвильову терапію, лікувальний масаж. Основна група займалась за розробленим алгоритмом, який включав: комплексне фізіотерапевтичне обстеження, постановку реабілітаційного діагнозу на основі МКФ, SMART- цілей короткотермінових та довготермінових, реабілітаційний прогноз, розробку програми, втручання, оцінку стану пацієнтів в кінці програми, надання практичних рекомендацій. Програма була розрахована на три рухові режими: щадний включав (терапевтичні вправи на розтягнення м'язів, застосовування комірця Шанца, холоді та теплові аплікації на спазмовані ділянки та тригерні точки, мануальні м'яко тканинні техніки, кінезіологічне тейпування); щадно-тренуючий (терапевтичні вправи, черезшкірну електричну стимуляцію нервів (TENS) з метою зменшення болю та збільшення рухливості та сили, міофасціальний реліз, постізометричну релаксацію); тренуючий (терапевтичні вправи з Thera-bend, лікувальний масаж, активний стрейтчинг, ергономічні рекомендації).

Висновки. Розглянуто алгоритм програми фізичної терапії для осіб з синдромом цервікалгії, що включав три рухові режими на яких застосовувались, окрім традиційних засобів та методів, сучасні (міофасціальний реліз, активний стрейтчинг, мануальні м'яко тканинні техніки, постізометрична релаксація). Застосування даної програми для осіб з синдромом цервікалгії наприкінці програми дозволило зменшити больові відчуття під час активних рухів, в стані спокою та покращити функціональні показники в шийному відділі хребта.

Використані джерела та література

1. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.]; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль: Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. 371 с.
2. Припутень А.М., Курило С.М. Застосування засобів фізичної терапії у поєднанні з міофасціальним релізом у осіб із синдромом цервікалгії. Фітотерапія, Часопис. 2023. С. 52–57.
3. Chen X., Coombes B.K., Sjogaard G., Jun D., O'Leary S., Johnston V. Workplace-based interventions for neck pain in office workers: systematic review and meta-analysis. *Phys. Ther.* 2018; 98:40–62.
4. Kashuba, V., Tomilina, Yu., Byshevets, N., Khrypko, I., Stepanenko, O., Grygus, I., Smoleńska, O., & Savliuk, S. (2020). Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(1), 12–17.