

## ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА ДЛЯ ХВОРИХ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ ПРИ ЩАДНОМУ РУХОВОМУ РЕЖИМІ ПІСЛЯ ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНОЇ УДАРНО-ХВИЛЬОВОЇ ЛІТОТРИПСІЇ

Марія КУЗАН

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: kuzan-masha@ukr.net*

**Вступ.** Сечокам'яна хвороба (СКХ) та фізична реабілітація хворих на СКХ є гострою проблемою у зв'язку зі збільшеною поширеністю патології серед населення нашої країни. Більшість авторів пояснює це зовнішніми та внутрішніми факторами, які провокують її появу [1, 4, 5].

**Мета та завдання:** розробити комплекс лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії при щадному руховому режимі санаторно-курортного лікування.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних наукової літератури; методи педагогічного експерименту та спостереження.

**Результати дослідження. Обговорення.** Лікувальна фізична культура відіграє важливу роль у фізичній реабілітації хворих на СКХ, при цьому частина науковців наполягають на поєднанні лікувальної фізичної культури з катетеризацією та введенням у сечовід лікарських речовин, а інша пропонує дотримуватися стандартного принципу побудови заняття [2, 3, 4]. Отже, ми запропонували комплекс лікувальної гімнастики (КЛГ) для фізичної реабілітації хворих на СКХ. Перед і після заняття із застосування КЛГ рекомендували вживати мінеральну воду "Нафтуся", проводити КЛГ в той самий час за індивідуальним або малогруповим методом з виконанням щадного рухового режиму (РР-І) санаторно-курортного лікування, тривалістю від 3 до 5 днів з другого дня після літотрипсії з виконанням 16–18 фізичних вправ упродовж 15–20 хв, при цьому в підготовчій частині 4–5 вправ, основній – 9 та заключній 4–5 з акцентуванням на носове дихання.

**Висновки.** Установлено, що запропонований КЛГ при щадному руховому режимі сприяє адаптації організму до фізичного навантаження; розвитку координації рухів; оволодінню навичками правильного дихання; посиленню перистальтики сечовивідних шляхів для швидшого виведення роздробленого конкременту; посиленню рухливості діафрагми; посиленню кровообігу в нирках і сечовивідних шляхах.

**Ключові слова:** лікувальна фізична культура, лікувальна гімнастика, комплекс спеціально-адаптованих фізичних вправ, сечокам'яна хвороба.

### Список літератури

1. Медико-профілактична допомога хворим нефрологічного профілю в Україні / М. О. Колесник, Н. О. Сайдакова, Н. І. Козлюк [та ін.] // Укр. журнал нефрології та діалізу. – 2011. – № 4 (32). – С. 3–11.
2. Кузан М. М. Ефективність використання лікувальної фізичної культури у фізичній реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ужгород, 8–9 квітня 2016 року). – Ужгород, 2016. – Ч. 1. – С. 130–133.
3. Кузан М. Лікувальна фізична культура, як основний засіб фізичної реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу / М. Кузан, А. Магльований, О. Матрошилін // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 1 (23). – С. 53–62.
4. Кузан М. Засоби фізичної реабілітації після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії при сечокам'яній хворобі [Електронний ресурс] / М. Кузан, А. Магльований // Спортивна наука України. – 2015. – № 6 (70). – С. 10–15.
5. Сайдакова Н. О. Основні показники урологічної допомоги в Україні за 2011–2012 роки : відомче видання / Міністерство охорони здоров'я України, ДУ «Інститут урології НАМНУ», Центр медичної статистики ; уклад. Н. О. Сайдакова, Л. М. Старцева, Н. Г. Кравчук. – Київ : Поліум, 2013. – 201 с.