

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ХВОРИХ НА АНКІЛОЗИВНИЙ СПОНДИЛОАРТРИТ

Анастасія ВЕРТЕБНА

*Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна,  
e-mail: vertebnaanastasiia@gmail.com*

**Вступ.** Анкілозивний спондилоартрит (АС) належить до ревматичних захворювань, при яких переважно вражений хребтовий стовп (аксіальний скелет) [1]. АС викликає сильний біль, обмежує рухливість і можливість виконувати найпростіші дії для догляду за собою. Успішне ведення хворих вимагає мультидисциплінарного підходу за участю ревматологів, фізичних терапевтів, ерготерапевтів та інших клініцистів, що здатні повною мірою оцінити стан людини та надати рекомендації для розширення діапазону активності хворого. Регулярні вправи і фізична активність здатні допомогти контролювати біль і ригідність, пов'язані з хворобою, а також зменшити або запобігти деформаціям [3]. Важливо підтримувати м'язову силу та витривалість.

**Мета** – розробити рекомендації щодо занять спортивними видами діяльності для хворих на анкілозивний спондилоартрит.

**Результати.** Хворим на АС рекомендовано виконувати вправи для серцево-судинної та дихальної систем, щоб підтримати та збільшити екскурсію грудної клітки, зменшити втому та поліпшити сон [2].

Серед видів спортивної діяльності можна виокремити ті, які бажано використовувати для пацієнтів цієї групи, а саме: аква-аеробіку (аква-фітнес), їзду на велосипеді, пілатес, плавання, різновиди ходьби (наприклад, на лижах), туризм, йогу, а також вправи для різних груп м'язів та для балансу. Важливою умовою є проведення розминки перед початком основного комплексу вправ [4].

Обов'язковим є виконання ранкової гігієнічної гімнастики, оскільки обмеження рухливості найбільше виражене зранку, після нічного сну. Допустиме відчуття незначного дискомфорту після початку виконання циклу вправ. Ще однією важливою особливістю тренування хворих на АС є вироблення та закріплення стійкого стереотипу правильної постави задля запобіганню грубих деформацій хребта.

Є різновиди спортивної діяльності, які можна використовувати лише після попередньої модифікації відповідно до потреб та обмежень пацієнтів: волейбол у водному середовищі, бадмінтон, баскетбол, степ-аеробіка, футбол, теніс, рибальство та ін. Також необхідно вказати види спорту, які протипоказані для усього контингенту осіб: бокс, хокей, регбі, сквош, різновиди боротьби, карате. Важлива також релаксація для дотримання балансу між активністю та відпочинком хворих. Саме тому використовують спеціальні дихальні вправи та техніки, медитацію, постізометричну релаксацію, музикотерапію та ін.

**Обговорення і висновки.** Отже, для рухової активності пацієнтам з АС бажано використовувати аква-аеробіку, їзду на велосипеді, пілатес, плавання, різновиди ходьби (наприклад на лижах), туризм, йогу, а також вправи для різних груп м'язів та на баланс. До видів спорту, яких необхідно уникати хворим з АС, належать боротьба, біг, а також ті види спорту, що пов'язані зі статичним навантаженням. Для кожного пацієнта необхідно розробити рекомендації щодо його фізичної активності, дотримання яких допоможе уповільнити патологічні зміни хребтового стовпа та суглобів.

**Ключові слова:** анкілозивний спондилоартрит, біль, рухова активність, спорт.

---

**Список використаних джерел**

1. Бочкова А.Г. Болезнь Бехтерева : метод. пособ. по материалам Всероссийских конференций в рамках «12 октября – Всемирный День Артриты» (World Arthritic Day) / А.Г. Бочкова. – 2016. – 21 с.
2. Комплексная программа реабилитации больных ранним ревматоидным артритом, включающая локальную воздушную криотерапию, лечебную гимнастику, эрготерапию, ортезирование и образовательный проект / Е. В. Орлова, Д. Е. Каратеев, А. В. Кочетков [и др.] // Вестник восстановительной медицины. – 2012. – № 6. – С. 47–54.
3. Health complaints and well-being complaints among secondary school children / Ivanna Bodnar, Yurii Petryshyn, Alla Solovei, Olga Rymar, Igor Lapychak, Ulyana Shevtsiv, Mariana Ripak, Marta Yaroshyk, Natalya Sorokolit // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, is. 3. – P. 905–909.
4. Murray H. Do patients with ankylosing spondylitis have poorer balance than normal subjects? / Murray H. C., Elliott C., Barton S. E., Murray A. // Rheumatology (Oxford), 2000. – Vol. 39(5). – P. 497–500.