

Блок–схема комплексної програми ФР для постменопаузальних жінок залежно від віку, кількості та локалізації ВП

Засоби ФР	Компоненти занять, їх характеристика	І період Щадний руховий режим – 1 місяць	II період Щадно-тренувальний руховий режим – 3 місяці	III період Тренувальний руховий режим – 3 місяці
1	2	3	4	5
	Завдання програми ФР	- Підвищення знань про здоровий спосіб життя та достатній рівень ФА; - формування правильної постави; - збереження та покращення стану ОРА; - адаптація організму до фізичних занять (навантажень); - покращення стану дихальної системи, показників гемодинаміки; - зменшення вираженості ВБС; - поліпшення психоемоційного стану пацієнта	- Зменшення вираженості ВБС; - покращення стану КТ; - збільшення рівня фізичної активності; - формування м'язового корсета; - збільшення сили, витривалості ОРА; - зміцнення дихальної системи; - стабілізація показників гемодинаміки; - покращення координації (зменшення ризику падінь)	- Покращення стану кісткової тканини; - підтримка рівня ФА; - підтримка та подальше збільшення сили, витривалості ОРА; - покращення координації (зменшення ризику падінь); - підвищення знань пацієнта та його родичів про адаптацію до умов домашнього середовища; - формування мотивації до регулярних самостійних занять ЛГ у подальшому, яка спрямована на закріплення отриманих результатів
(20 ФВ) Базовий компонент	Види ФВ	аеробні (кардіо), анаеробні (силові), дихальні, ізометричні	аеробні (кардіо), анаеробні (силові), дихальні, координаційні	аеробні (кардіо), анаеробні (силові), дихальні, координаційні
	руховий режим	15 хв/добу, 5 разів/тижд.	20 хв/добу, 6 разів/тижд.	30 хв/добу, 6 разів/тижд.
(32 ФВ) Варіативний компонент	РКПВ	3–5 разів	8 разів	10 разів
	вік	50–69 років	70–84 роки	50–69 років
	ВП у ГВХ	акцент на м'язи тулуба (спини, бокового, верхнього та середнього черевного преса)		
	ВП у ПВХ	акцент на м'язи тулуба (спини, бокового, середнього та нижнього черевного преса)		
	види ФВ	аеробні – 6 хв, силові – 6 хв, ізом. – 5 хв, дих. – 3 хв	аеробні – 10 хв, силові – 10 хв, корд. – 7 хв, дих. – 3 хв	аеробні – 10 хв, силові – 10 хв, корд. – 10; дих. – 5 хв
	руховий режим	20 хв/добу, 5 разів/тижд.	30 хв/добу, 6 разів/тижд.	40 хв/добу, 6 разів/тижд.
Лікувальна гімнастика		8	10	15
		5	8	12

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5
3-5 ВП	ВП в ГВХ	м'язи тулуба (спини, бокового, верхнього й середнього черевного преса)		
	ВП в ПВХ	м'язи тулуба (спини, бокового, середнього й нижнього черевного преса)		
	види ФВ	аеробні – 5 хв, силові – 5 хв, ізом. – 3 хв, дих. – 2 хв	аеробні – 3 хв, силові – 3 хв, ізом. – 2 хв, дих. – 2 хв	аеробні – 8 хв, силові – 8 хв, коорд. – 6 хв, дих. – 3 хв
	руховий режим	аеробні – 5 хв, силові – 5 хв, ізом. – 3 хв, дих. – 2 хв	аеробні – 3 хв, силові – 3 хв, ізом. – 2 хв, дих. – 2 хв	аеробні – 10 хв, силові – 10 хв, коорд. – 7 хв, дих. – 3 хв
	РКПВ	15 хв на добу, 5 разів/тижд.	10 хв на добу, 5 разів/тижд.	30 хв на добу, 6 разів/тижд.
Корсетування	Завдання	Імобілізація хребта, зменшення ВБС	Покращення постави підтримка та стабілізація тіл хребців, зменшення ВБС	аеробні – 10 хв, силові – 10 хв, коорд. – 10 хв, дих. – 5 хв
	час	4–6 годин/добу	2–3 годин/добу	35 хв на добу, 6 разів/тижд.
Тренажер міні-степер (кардіо)	Завдання	зміцнення м'язів нижніх кінцівок, спини, сідничних м'язів, покращення координації тіла, покращення кровообігу, лімфодренаж нижніх кінцівок, покращення показників МЩКТ	Покращення постави підтримка та стабілізація тіл хребців, зменшення ВБС	аеробні – 10 хв, силові – 10 хв, коорд. – 10 хв, дих. – 5 хв
	час	3–5 хвилин 5 разів/тижд.	8–10 хвилин 6 разів/тижд.	10–12 хвилин 6 разів/тижд.
Лікувальний масаж	Завдання	Покращення кровообігу, постачання кисню до тканин, збільшення тонуусу м'язів, позбавлення від стійкого м'язового спазму, зменшення вираженості БС, поліпшення психоемоційного стану	Покращення постави підтримка та стабілізація тіл хребців, зменшення ВБС	аеробні – 10 хв, силові – 10 хв, коорд. – 10 хв, дих. – 5 хв
	час	15 хвилин 5 разів/тижд.	20 хвилин 6 разів/тижд.	30 хв на добу, 6 разів/тижд.
Збалансоване харчування	Завдання	Уживання достатньої кількості фосфору, магнію, кальцію (кунжут, кефір, кисломолочний і твердий сир, молоко), білків та вітаміну Д (яйця, м'ясо, риба)	Покращення постави підтримка та стабілізація тіл хребців, зменшення ВБС	аеробні – 10 хв, силові – 10 хв, коорд. – 10 хв, дих. – 5 хв
	час	15 хвилин 5 разів/тижд.	20 хвилин 6 разів/тижд.	30 хв на добу, 6 разів/тижд.

Примітки. ВП – вертебральні переломи; ГВХ – грудний відділ хребта; ПВХ – поперековий відділ хребта; ФВ – фізичні вправи; КТ – кісткова тканина; ФА – фізична активність; ОРА – опорно-руховий апарат; ЛП – лікувальна гімнастика; РКПВ – рекомендована кількість повторів вправи; КВ – кількість вправ; ізом. – ізометричні фізичні вправи; дих. – дихальні фізичні вправи; хв – хвилин; ВБС – вертебральний больовий синдром.

Таблиця 2

Показники функціональних тестів жінок віком 50–69 років при використанні розробленої програми фізичної реабілітації

Показник / Група	До лікування	Після лікування	Динаміка показника	t	p
Проба Томаса, <i>см</i>	2,9±7,4	2,7±7,0	-0,2±0,6	1,73	0,10
Проба Шобера, <i>см</i>	13,4±2,4	14,4±3,2	1,0±1,6	3,06	0,005
Проба Отта (стандарт), <i>см</i>	32,0±2,4	32,6±2,4	0,7±1,5	2,28	0,03
Проба Отта (модифікація), <i>см</i>	28,0±1,2	13,4±4,8 27	-14,5±5,3	13,58	0,00001
Боковий нахил тулуба, <i>см</i>	11,2±4,5	11,8±4,8	0,7±1,3	2,59	0,02
Динамометрія верхньої кінцівки, <i>кг</i>	18,0±7,5	14,6±8,8	-3,3±7,5	2,22	0,04
Експерсія грудної клітки затримавши дихання, <i>см</i>	104,9±10,1	105,0±9,9	0,1±0,7	0,83	0,42
Експерсія грудної клітки на вдосі, <i>см</i>	106,8±10,0	107,0±9,9	0,2±0,6	1,73	0,10
Експерсія грудної клітки на видиху, <i>см</i>	103,8±10,1	103,8±10,1	-0,0±0,5	0,44	0,66
Затримка дихання, <i>с</i>	22,6±12,4	23,0±11,6	0,4±3,7	0,54	0,60
3-метровий тест, <i>с</i>	8,1±2,4	7,3±1,8	-0,8±1,1	3,61	0,001
4-метровий тест, <i>с</i>	5,3±1,1	4,8±1,1	-0,4±0,8	2,86	0,009
15-метровий тест, <i>с</i>	16,5±4,3	15,4±4,0	-1,0±1,2	4,44	0,0002
Тест «встати зі стільця», <i>с</i>	12,2±3,0	11,2±2,6	-1,0±1,5	3,44	0,002

Таблиця 3

Показники функціональних тестів жінок віком 70–84 роки при використанні розробленої програми фізичної реабілітації

Показник / Група	До лікування	Після лікування	Динаміка показника	t	p
Проба Томаєра, см	8,5±12,4	7,6±11,6	-0,9±1,3	3,52	0,002
Проба Шобера, см	13,5±3,8	14,4±4,0	0,9±3,7	1,29	0,21
Проба Отта (стандарт), см	31,9±2,7	31,8±2,7	-0,1±1,6	0,23	0,82
Проба Отта (модифікація), см	27,9±2,0	11,7±3,9	-16,3±4,7	18,22	0,00001
Боковий нахил тулуба, см	12,0±4,3	12,5±4,3	0,5±1,3	2,25	0,03
Динамометрія верхньої кінцівки, кг	14,6±7,9	14,1±7,4	-0,5±2,2	1,19	0,24
Експурсія грудної клітки затримавши дихання, см	103,9±11,8	104,3±11,8	0,3±1,0	1,73	0,10
Експурсія грудної клітки на вдосі, см	105,5±12,6	105,9±12,3	0,4±1,2	1,94	0,06
Експурсія грудної клітки на видиху, см	102,9±11,7	102,2±11,8	-0,7±2,1	1,70	0,10
Затримка дихання, с	22,6±13,0	24,7±11,6	2,1±7,3	1,51	0,14
3-метровий тест, с	8,6±2,4	8,0±2,3	-0,6±0,8	3,86	0,0006
4-метровий тест, с	5,9±1,5	5,6±1,5	-0,3±0,7	2,54	0,02
15-метровий тест, с	17,0±5,2	16,3±5,2	0,7±1,2	3,04	0,005
Тест «встати зі стільця», с	13,9±4,0	13,1±4,0	-0,7±2,4	1,55	0,13