



# **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
IX Міжнародної науково-практичної конференції*



**Волинський національний університет  
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)**



**Університет імені Яна Длugoша  
в Ченстохові (Польща)**



**Університет імені Павла Йозефа Шафарика  
в Кошицях (Словаччина)**



**Університет Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем  
(Чехія)**

**ЗА ПІДТРИМКИ**  
Міністерства освіти і науки України;  
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти  
Національної академії педагогічних наук України

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
IX Міжнародної науково-практичної конференції  
(12–13 червня 2025 р.)*

Луцьк  
2025

УДК 796.011.1(063)  
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 8 від 26.06.2025 р.)*

#### **Редакційна колегія**

- Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);  
**Бєлікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);  
**Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);  
**Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);  
**Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).  
**Чернозуб А.А.** – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Ф 50 **Фізична активність і якість життя людини** [текст]: зб. тез доп. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (12–13 черв. 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. – 206 с.

Збірник містить наукові роботи учасників ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів обґрунтування місця і значення фізичної активності в поліпшенні якості життя людини.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

**УДК 796.011.1(063)**

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2025  
© Волинський національний університет  
імені Лесі Українки, 2025

# Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Ольга Андрійчук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії та ергономії Волинського національного університету імені Лесі Українки, andrijchuk.olga@vnu.edu.ua

**Вступ.** Церебральний параліч (ЦП) – це органічне непрогресуюче ураження мозку, яке виникає в період внутріутробного розвитку, у період пологів або в період новонародженості та супроводжується різними руховими порушеннями: парезами, плегіями, насильницькими рухами, порушенням координації. При цьому унеможливується надсилання правильних імпульсів до м'язів людини, що перешкоджає контролювати та узгоджувати роботу м'язів. Крім моторних розладів можуть також виникати когнітивні, сенсорні, поведінкові, комунікативні дисфункції, спостерігаються порушення психіки та мови [7].

З часом у дітей можуть виникати вторинні прогресуючі зміни, які будуть впливати на функціональні можливості (суглобові контрактури, зміни діапазону рухів, сколіоз, послаблення сенсорної чутливості). Фізична терапія спрямована на покращення рухової функції, уникнення кісткової деформації, зменшення спастичності м'язів, зміцнення слабких м'язів, навчання новим рухам та навичкам, покращення координації рухів. А також важливою є інтеграція та максимально можлива адаптація дитини у суспільство. Найбільш результативною є спільна праця фахівців мультидисциплінарної команди разом з батьками.

**Методи дослідження:** аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел, інтернет-ресурсів, відкритих інформаційних систем.

**Результати дослідження.** Церебральний параліч є довічним станом, який викликає гетерогенні рухові порушення. Рухова реабілітація повинна бути адаптована до топографії симптомів, амбулаторної здатності та віку особи. Дітям і підліткам із церебральним паралічем рекомендується в якості лікування першої лінії щодо тренування ходи, фізичної активності та бімануальної інтенсивної терапії рук. Потрібно виконувати пасивну мобілізацію суглобів, розтягування м'язів, тривале розтягування з фіксованою кінцівкою та нейро-розвивальну терапію [1, 5].

Церебральний параліч є найпоширенішою дитячою моторною недостатністю, яка часто призводить до виснажливих аномалій ходи, таких як хода зі згинанням колін і жорсткістю колін. Сучасні медикаментозні та хірургічні методи лікування лише частково ефективні для покращення аномалій ходи та можуть спричинити значну м'язову слабкість. Проте новітні технології штучної ходьби, такі як поетапна багатоканальна нервово-м'язова електрична стимуляція (NMES), можуть суттєво покращити моделі ходи та сприяти зміцненню м'язів у дітей зі спастичним ЦП. Багатоканальний NMES є перспективною допоміжною технологією, яка допомагає дітям зі спастичним ЦП досягти більш прямої та функціональної ходи [4].

Спастичність та інші форми надмірної активності м'язів, спричинені церебральним паралічем, можуть погіршити рівновагу, ходу та загальну моторику. Програма лікування дитини зі спастичністю може включати комплексну лікувальну терапію, фізичні вправи, гіпсову пов'язку, пероральні препарати, хіміоденервацію, інтратекальний баклофен, селективну дорсальну ризотомію та ортопедичну хірургію. Техніки можна комбінувати для більшої ефективності та кращого пристосування до потреб дитини [6].

Необхідно враховувати вік, здібності та вподобання дитини/сім'ї. Щоб покращити здатність до ходи, рекомендується хода по землі, яку можна доповнити тренуваннями на біговій доріжці. Різні підходи можуть сприяти досягненню цілей використання рук: бімануальна терапія, рухова терапія,

викликана обмеженнями, цілеспрямоване навчання та когнітивні підходи. Що стосується самообслуговування, виконання повного завдання в поєднанні з допоміжними пристроями може збільшити незалежність і зменшити навантаження на опікунів. Втручання, спрямоване на покращення функцій дітей і молодих людей з церебральним паралічем, має включати цілі, обрані клієнтом. Вибираючи конкретні втручання, клініцистам слід враховувати переваги дитини/сім'ї, вік і здібності [3].

Діяльність, за допомогою якої мозок організовує та аналізує зовнішні відчуття, такі як дотик, рух, усвідомлення тіла, зір, слух і гравітація, позначається як сенсорна інтеграція. Використання сенсорної інтеграційної терапії (SIT) вимагає, щоб сенсомоторні вправи були спрямовані на конкретні частини труднощів, які дитина відчуває щодня.

Програма силових тренувань має позитивний функціональний і фізичний вплив на м'язову силу, рівновагу, швидкість ходи або загальну моторику без збільшення спастичності у дітей і підлітків із церебральним паралічем у класифікації систем грубої моторики.

Включення пліометричних вправ і вправ на рівновагу в програму мультимодальної реабілітації може бути важливим фактором для підвищення м'язової сили та підвищення постуральної стабільності у дітей із спастичним геміплегічним церебральним паралічем (SHCP). Виконання пліометричних вправ у традиційній фізичній терапії може покращити стратегії активації м'язів і посилити контроль рівноваги у дітей з SHCP [2].

Інноваційні технології, які використовуються в іграх або ігрових підходах, довели свою успішність і привабливість у забезпеченні ефективної та мотивуючої ручної терапії для дітей з церебральним паралічем.

**Висновки.** Основні порушення, пов'язані з ЦП, включають зниження м'язової сили та зниження кардіореспіраторної працездатності, що призводить до труднощів при виконанні таких дій, як самообслуговування, одягання, хода та пересування по сходах. Вправи визначаються як спланована, структурована та повторювана діяльність, яка спрямована на покращення фізичної форми, і це втручання, яке зазвичай використовують для дітей з ЦП. Аеробні та силові тренування можуть покращити активність (тобто здатність виконувати завдання) та участь (тобто залучення до життєвої ситуації) через їх вплив на первинні порушення ЦП. Однак на сьогоднішній день не було повного огляду втручань з фізичними вправами для осіб з ЦП, тому ця тема є перспективною для подальших досліджень.

#### Джерела та література

1. Demont A., Gedda M., Lager C., et al. Evidence-Based, Implementable motor rehabilitation guidelines for individuals with cerebral palsy. *Neurology*. 2022. 99(7). P. 283–297. doi:10.1212/WNL.0000000000200936
2. Elnaggar R. K. Effects of plyometric exercises on muscle-activation strategies and response-capacity to balance threats in children with hemiplegic cerebral palsy. *Physiotherapy theory and practice*. 2022. 38(9). P. 1165–1173. <https://doi.org/10.1080/09593985.2020.1833389>
3. Jackman M., Sakzewski L., Morgan C., Boyd R. N., Brennan S. E., Langdon K., Toovey R. A. M., Greaves S., Thorley M., Novak I. Interventions to improve physical function for children and young people with cerebral palsy: international clinical practice guideline. *Developmental medicine and child neurology*. 2022. 64(5). P. 536–549. <https://doi.org/10.1111/dmcn.15055>
4. Rose J., Cahill-Rowley K., Butler E. E. Artificial walking technologies to improve gait in cerebral palsy: multichannel neuromuscular stimulation. *Artificial organs*. 2017. 41(11). P. 233–239. <https://doi.org/10.1111/aor.13058>
5. Tilton A.H., Coffman K., Aravamuthan B.R. A Broader perspective on motor rehabilitation guidelines for cerebral palsy. *Neurology*. 2022. 99(7). P. 271–272. doi:10.1212/WNL.0000000000201048
6. Tilton A. Management of spasticity in children with cerebral palsy. *Seminars in pediatric neurology*. 2009. 16(2). P. 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.spen.2009.03.006>
7. URL: [https://www.physio-pedia.com/Cerebral\\_Palsy\\_Introduction](https://www.physio-pedia.com/Cerebral_Palsy_Introduction)

# **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
IX Міжнародної науково-практичної конференції  
(12–13 червня 2025 р.)*

Друкується в авторській редакції  
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.  
Сайт збірника наукових праць: [www.physicaledu-journal.org.ua](http://www.physicaledu-journal.org.ua)  
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Гарн. Таймс. Обсяг 23,95 ум. друк. арк., 23,61 обл.-вид. арк.