

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Руслан БУТОВ**

# **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ХРЕБТА**

навчально-методичний посібник

Кам'янець-Подільський  
2024

**УДК 615.8:617.547-089.8**

**Б 93**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,  
протокол № 3 від 28.03.2024*

**Рецензенти:**

**Юрій Лонтковський**, кандидат медичних наук, директор медичного центру «MEDLON» м. Кам'янець-Подільський;  
**Андрій Христофор**, фізичний терапевт, ерготерапевт КНП «Кам'янець-Подільська міська лікарня» Кам'янець-Подільської міської ради;  
**Володимир Сторожко**, лікар-хірург другої категорії, КНП «Багатoproфільна центральна районна лікарня» Слобідсько-Кульчіївецької сільської ради Кам'янець-Подільського району Хмельницької області.

**Бутов Руслан**

**Б 93** Фізична терапія при захворюваннях хребта : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Панькова А. С., 2024. 62 с.

**ISBN 978-617-7773-63-3**

У навчально-методичному посібнику представлено базові терапевтичні вправи, що можуть бути використані в процесі реалізації індивідуального реабілітаційного плану при захворюваннях хребта.  
Адресується здобувачам вищої освіти спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», фізичним терапевтам, фахівцям в ІРЦ.

**УДК 615.8:617.547-089.8**

ISBN 978-617-7773-63-3

© Бутов Руслан, 2024

© ФОП Панькова А. С., видання, 2024

# **ЗМІСТ**

**ВСТУП**

**РОЗДІЛ 1. ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ  
ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.**

**РОЗДІЛ 2. ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ  
ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.**

**РОЗДІЛ 3. ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ  
ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.**

## ВСТУП

Дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта – група хронічних захворювань, що характеризуються прогресуючими змінами міжхребцевих дисків, суглобів, зв'язкового апарату і кісткової тканини хребта. Дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта більш ніж в 30% випадків призводять до тимчасової втраті працездатності і займають перше місце в якості причини первинної інвалідності в групі захворювань опорно-рухового апарату.

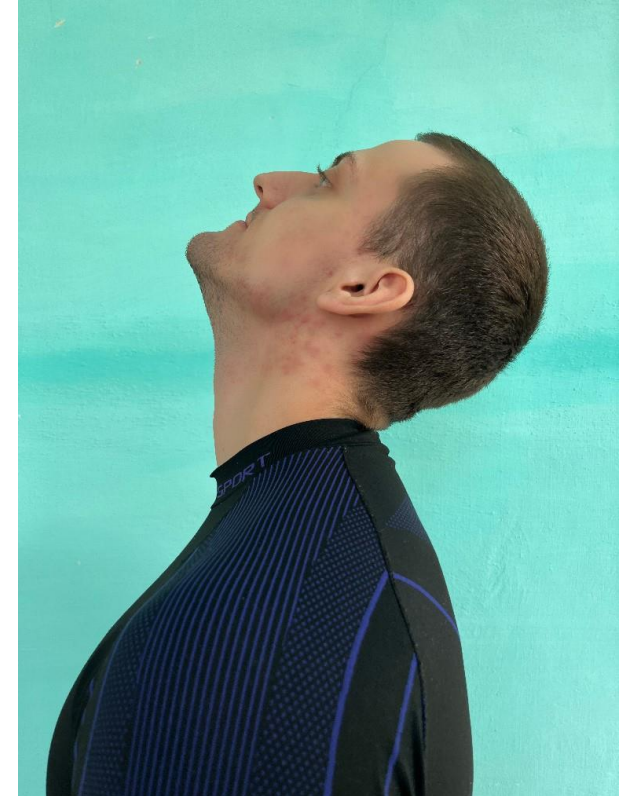
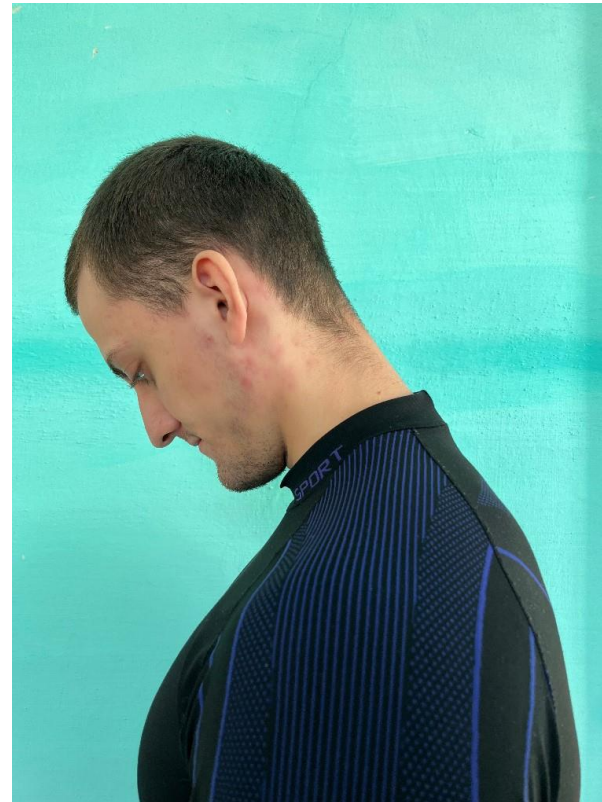
Фізична терапія при захворюваннях хребта відіграє важливе значення в практиці медицини і реабілітаційному процесі у осіб з захворюваннями і травмами хребта, досліджує морфологічні закономірності адаптації організму до занять терапевтичними вправами, виділяючи насамперед ті ознаки, які в першу чергу зазнають змін в процесі фізичного навантаження.

Матеріал навчально-методичного посібника може бути використаний при викладанні ОК «Клінічний реабілітаційний менеджмент при порушеннях діяльності нервової системи» на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти та ОК «Побудова програм фізичної терапії, ерготерапії в реабілітаційному процесі» другого (магістерського) рівня вищої освіти.



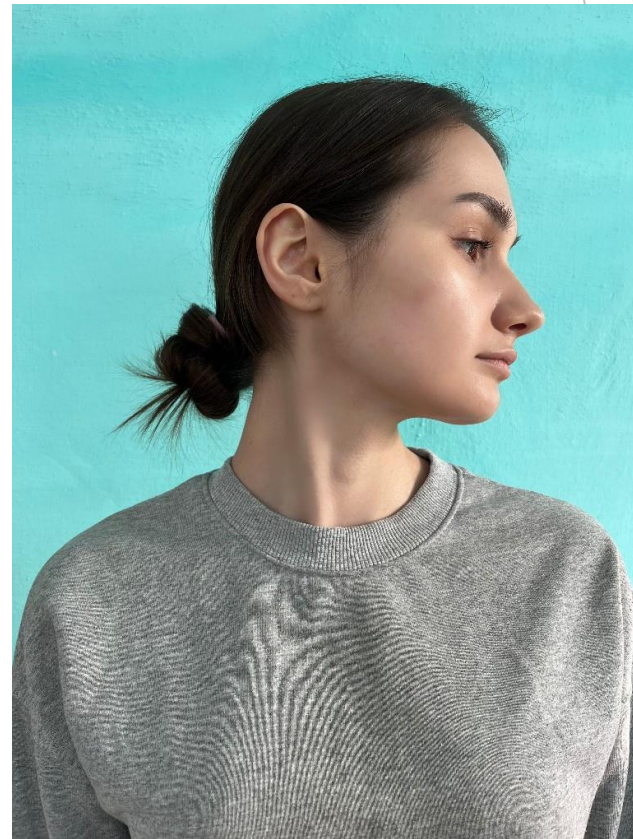
**РОЗДІЛ 1.**  
**ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ**  
**ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

Вихідне положення – стоячи – нахил голови – вперед - назад.



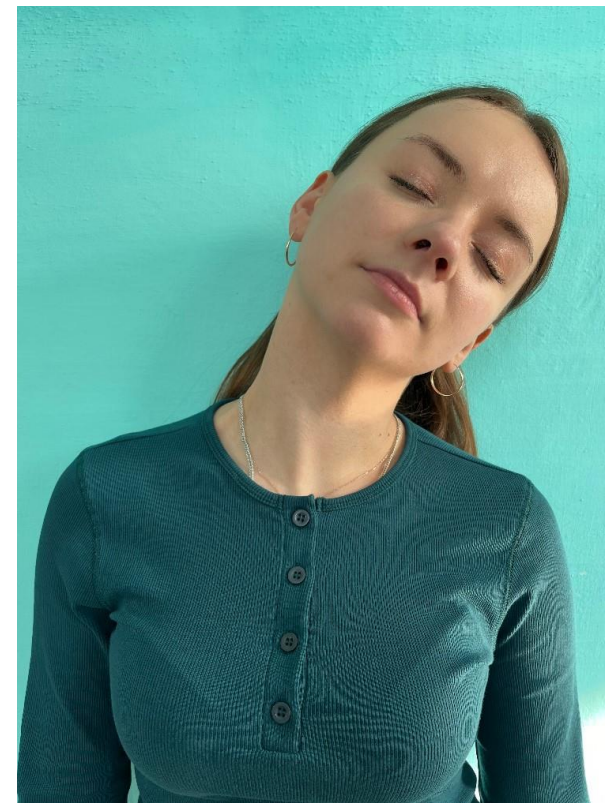


Вихідне положення – стоячи – поворот голови – вправо- вліво.





Вихідне положення – стоячи – нахил голови – вправо- вліво

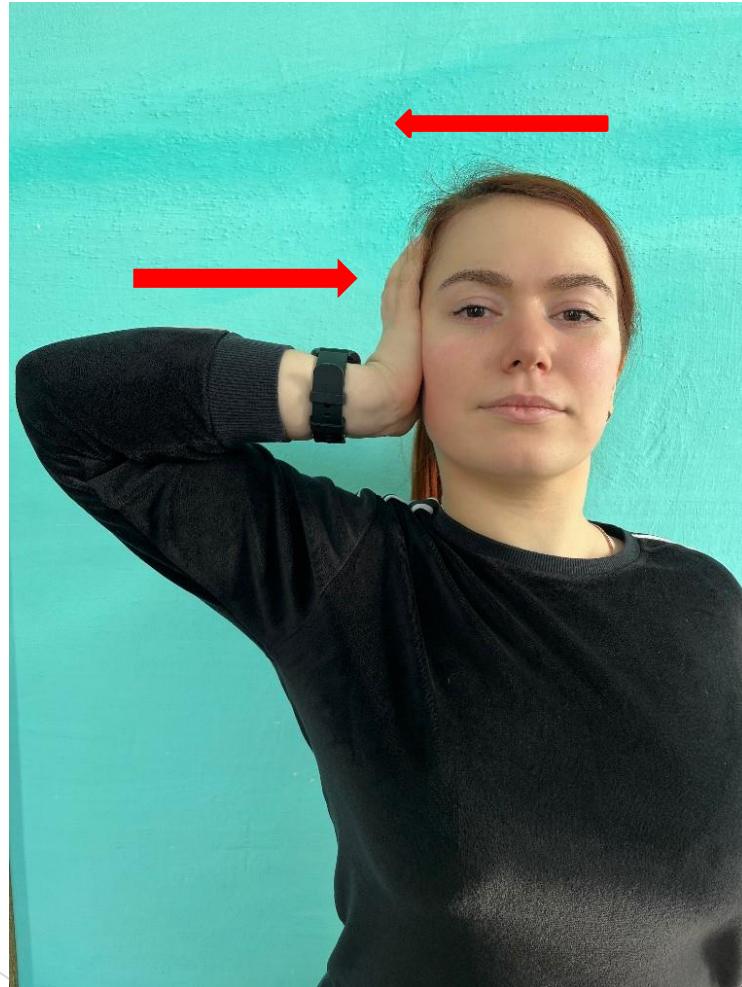




Вихідне положення – стоячи – голова нахилена вперед – поворот  
голови – вправо – вліво



Вихідне положення – стоячи –  
права долоня біля вуха –  
натискувати головою на  
долоню

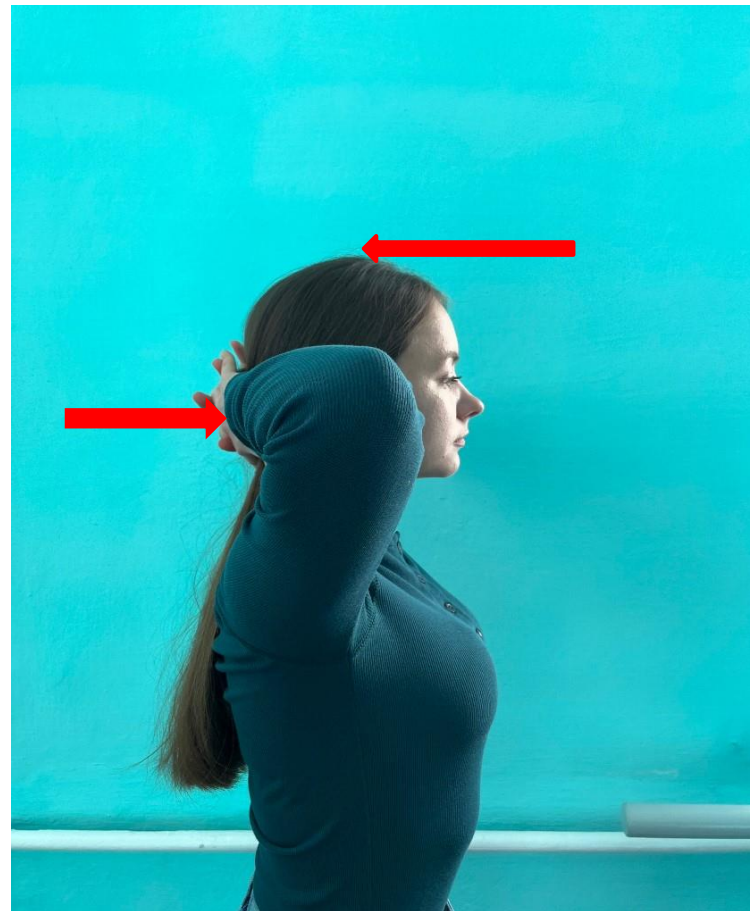


Вихідне положення – стоячи –  
ліва долоня біля вуха –  
натискувати головою на  
долоню

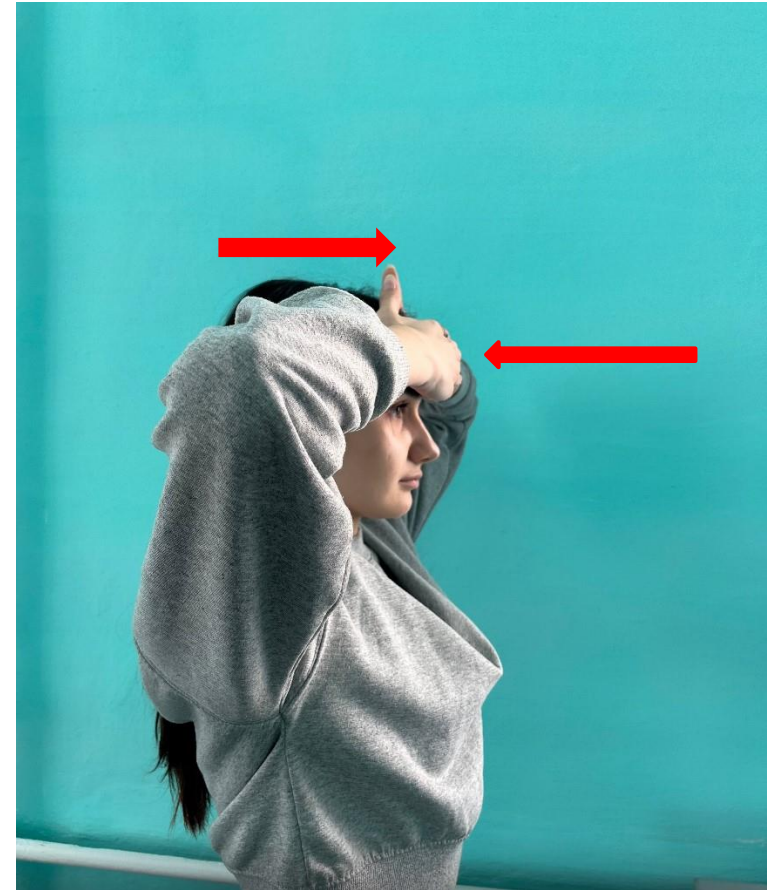




Вихідне положення стоячи – долоні на потилиці  
– натискувати головою на долоні назад



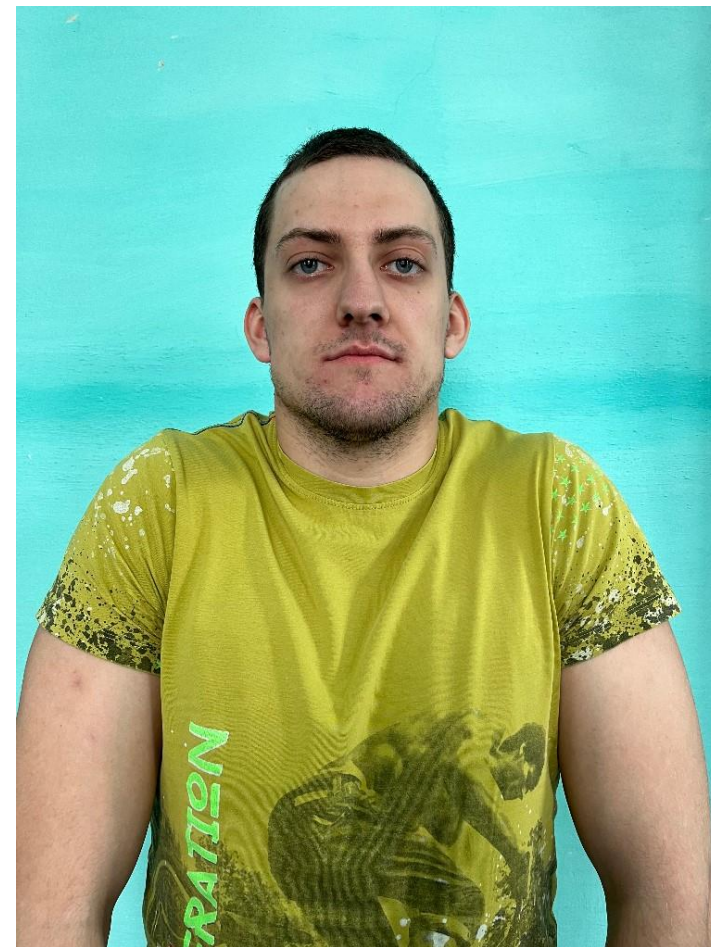
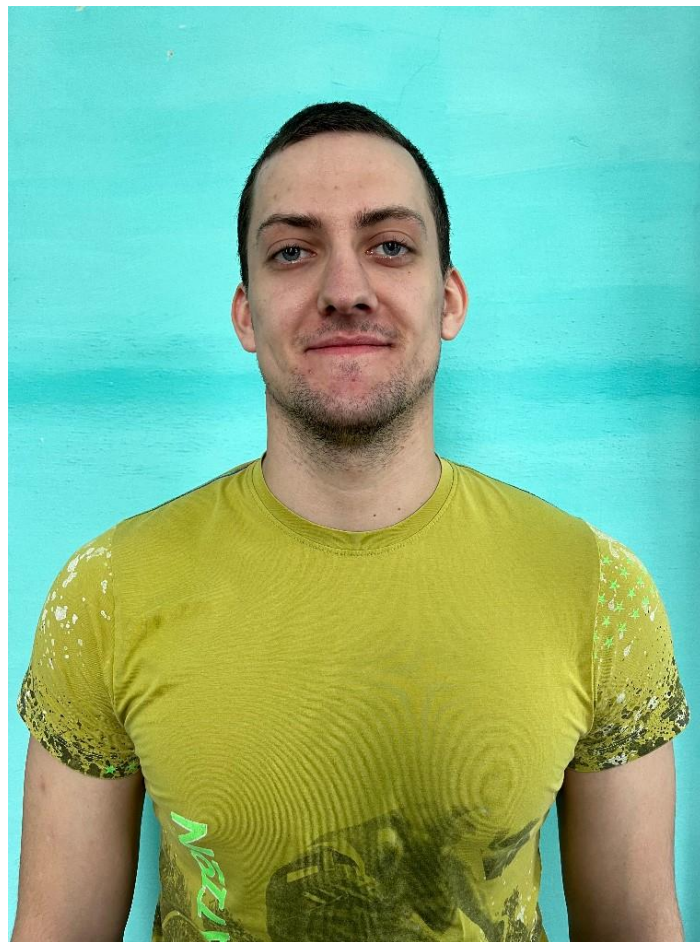
Вихідне положення – стоячи – долоні на лобі  
– натискувати головою на долоні вперед



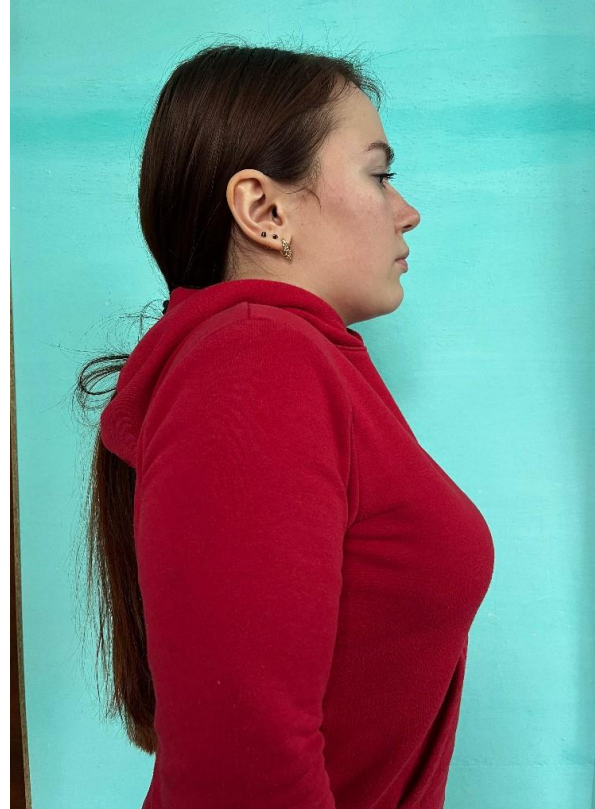


**РОЗДІЛ 2.**  
**ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ**  
**ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

Вихідне положення — стоячи — підняти плечі вгору — опускаємо повільно вниз



# Вихідне положення— стоячи – оберти плечима –назад





# Вихідне положення— стоячи — оберти плечима — вперед

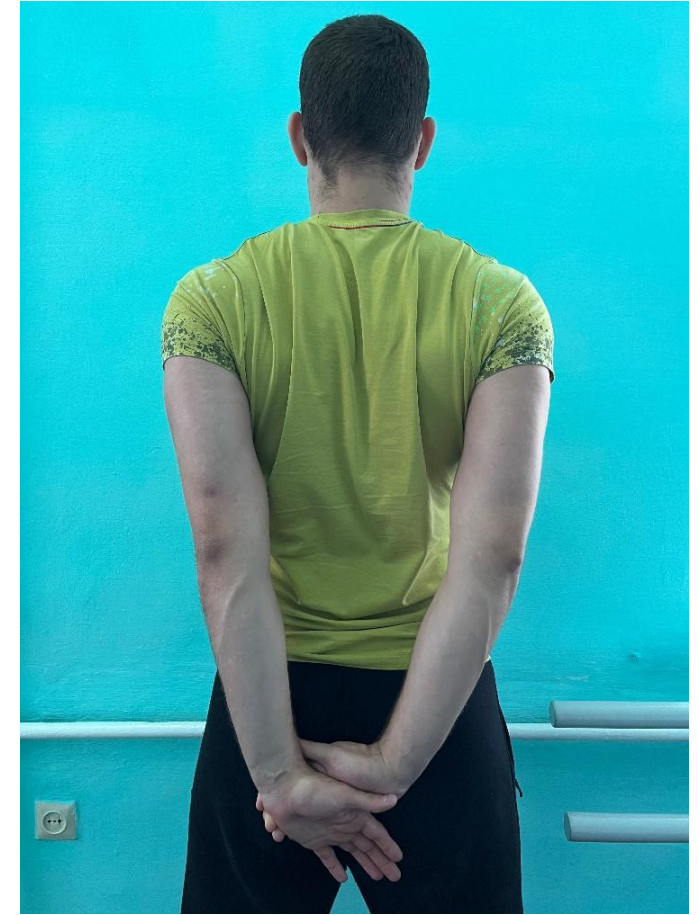
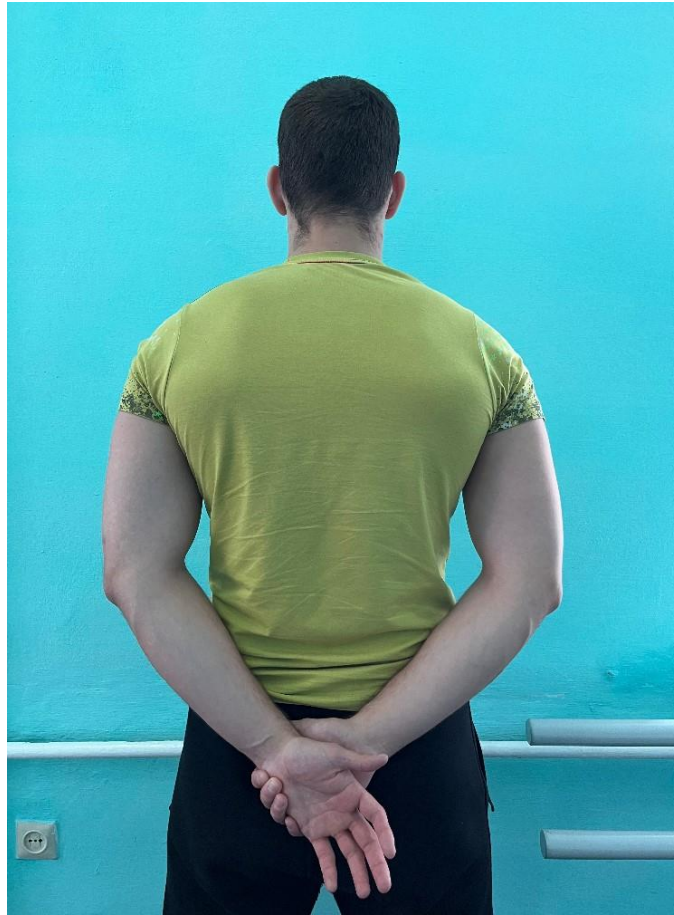


# Вихідне положення— стоячи — долоня за голову





Вихідне положення— руки за спиною – зведення лопаток з  
випрямленням рук

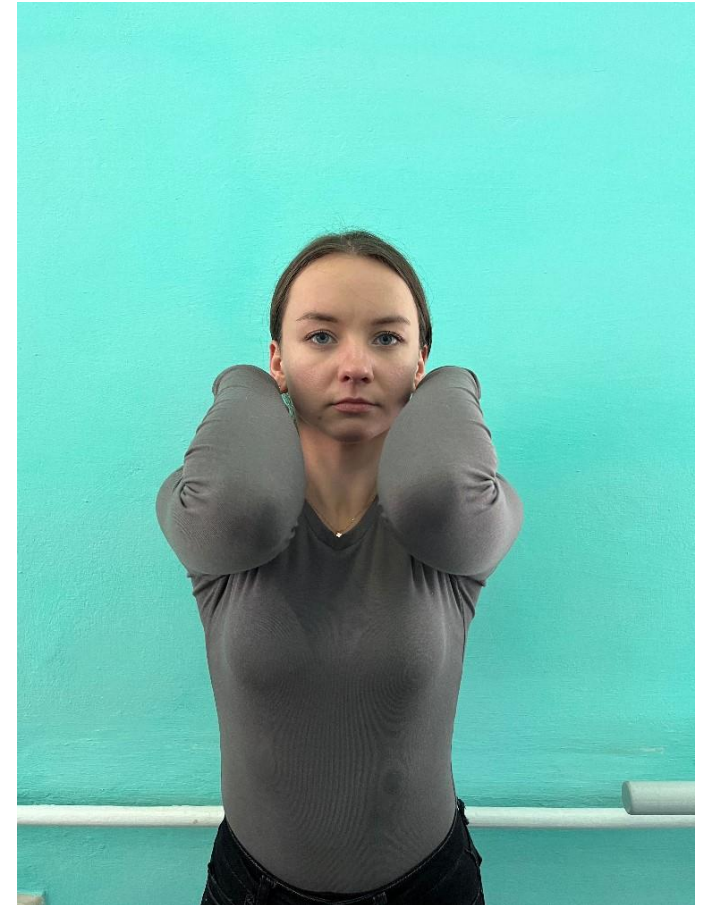


# Вихідне положення— стоячи – обійняти себе двома руками





Вихідне положення – стоячи – пальці на плечах – зведення ліктів

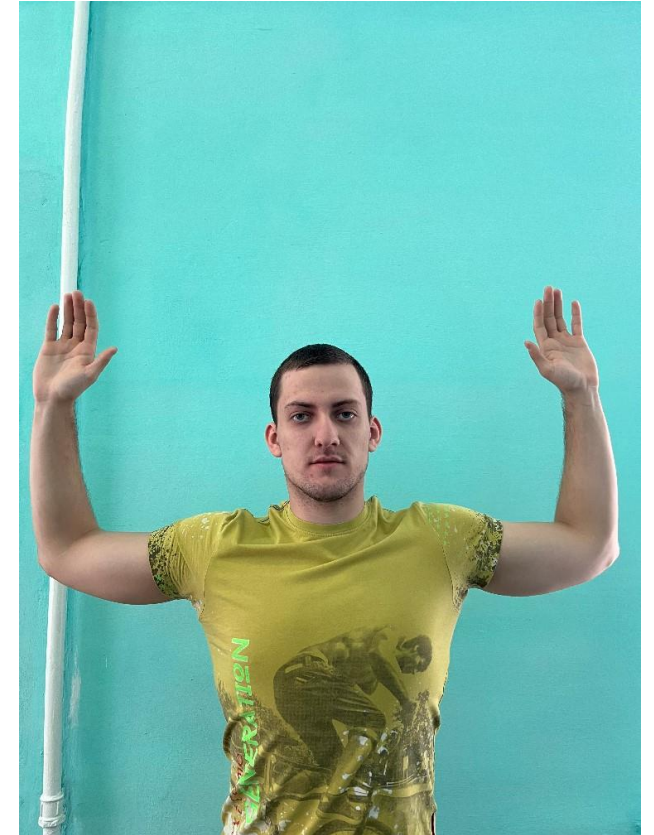




Вихідне положення – стоячи – руки перед собою – згинаємо  
в ліктях відводимо назад

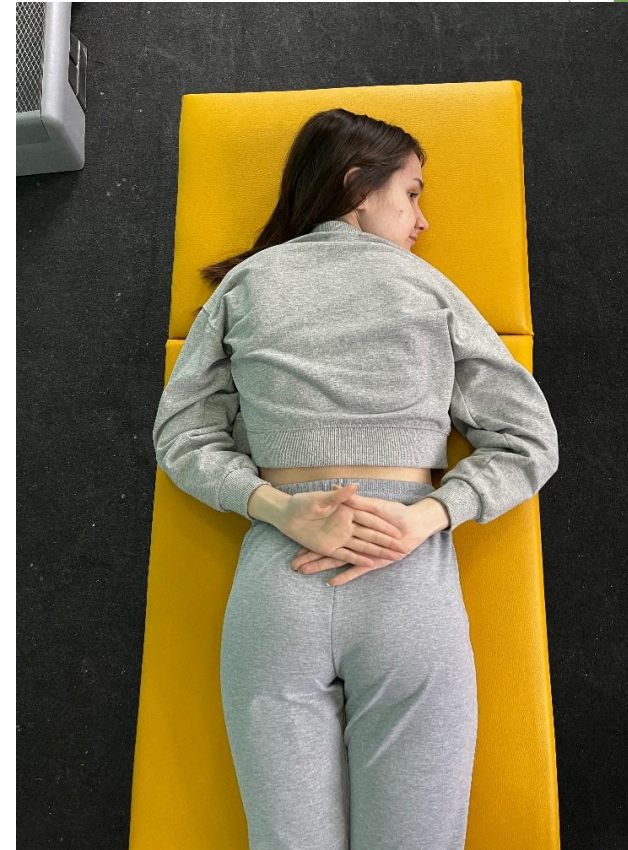


Вихідне положення – стоячи – руки перед собою зігнуті в ліктьових суглобах – відводимо зігнуту руку назад





Вихідне положення – лежачи на животі руки в замку позаду на сідницях- вдих- з видихом піднімаємо голову і верхню частину тулуба- зводимо плечі

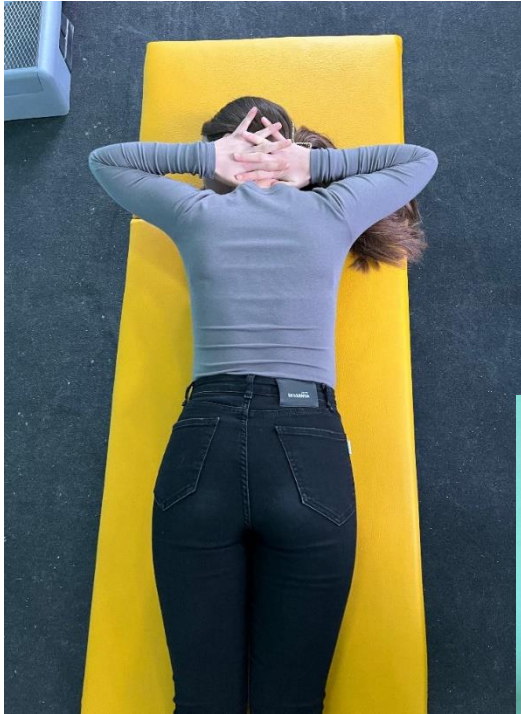


Вихідне положення – лежачи на животі руки зігнуті в ліктях – вдих – з видихом піднімаємо голову і верхню частину тулуба – відводимо лікті назад





Вихідне положення – лежачи на животі руки за головою –  
вдих – з видихом піднімаємо голову і верхню частину тулуба



## Вихідне положення – стоячи – підйом вгору





Вихідне положення – стоячи палиця за спиною – рух палиці назад

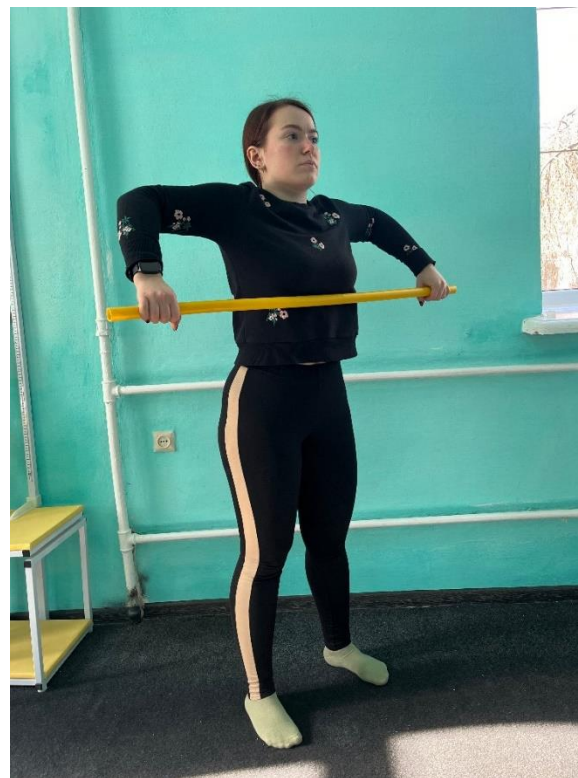


Вихідне положення – стоячи широкий хват – рух перед собою – на себе – вниз





Вихідне положення – стоячи широкий хват – рух вгору– перед собою – вниз

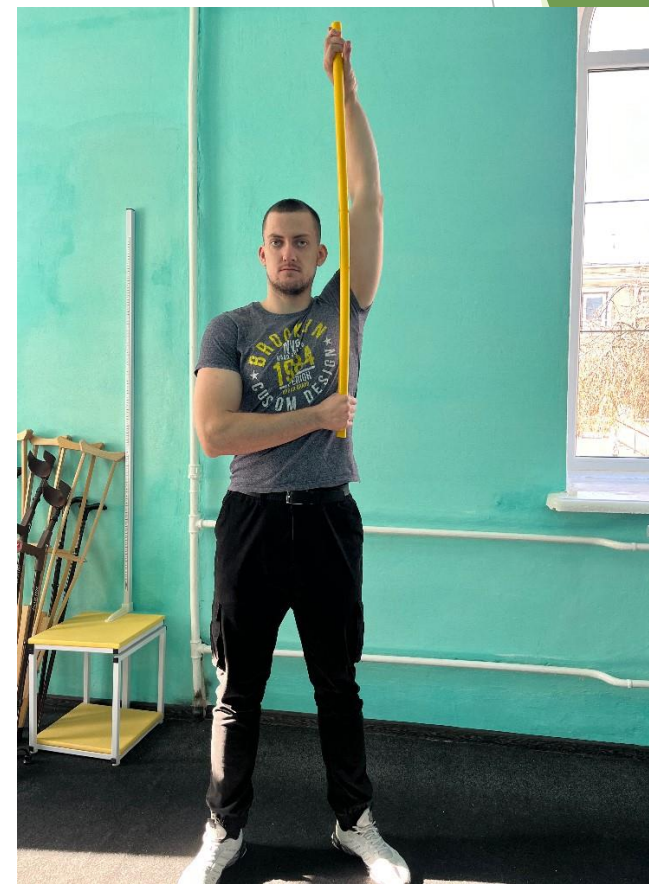
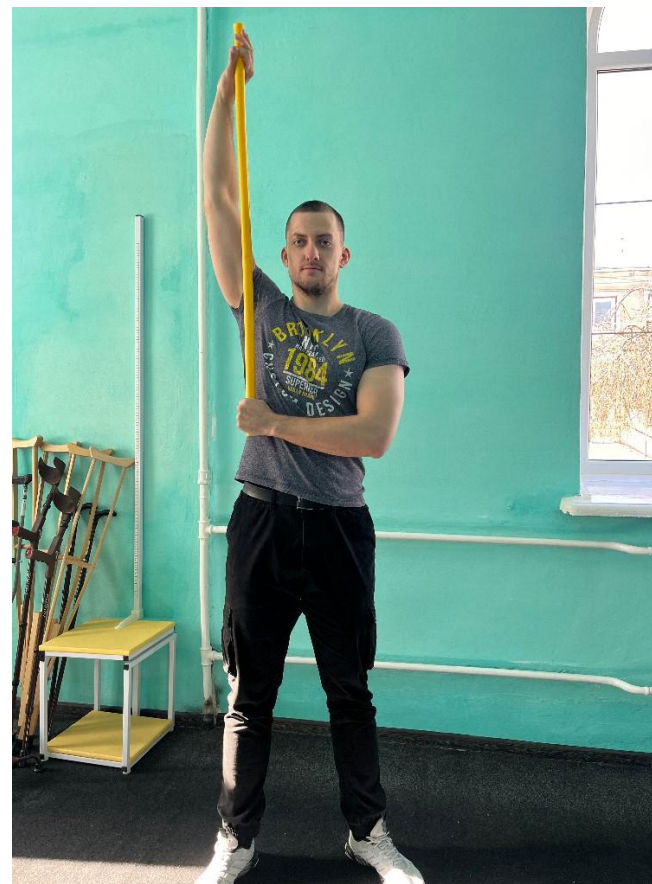


Вихідне положення – стоячи палиця на рівні плечей – рух вліво – вправо



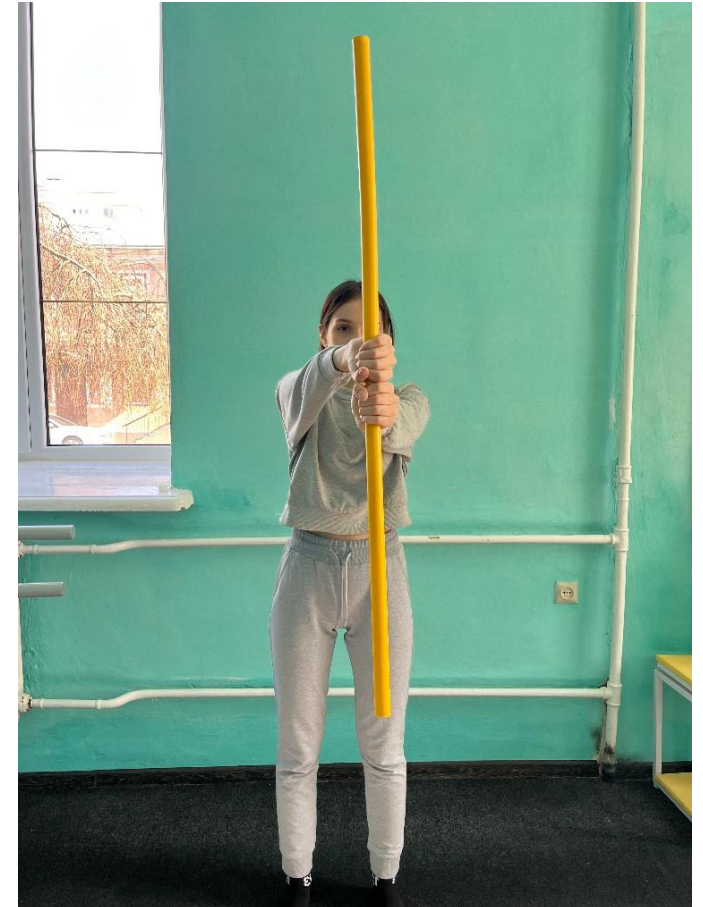


Вихідне положення – стоячи широкий хват – рука вгору – лікоть зігнутий – рух вліво – вправо





Вихідне положення – стоячи вузький хват палиця на рівні плечей – оберт вліво – вправо



Вихідне положення – стоячи вузький хват – підйом до бороди

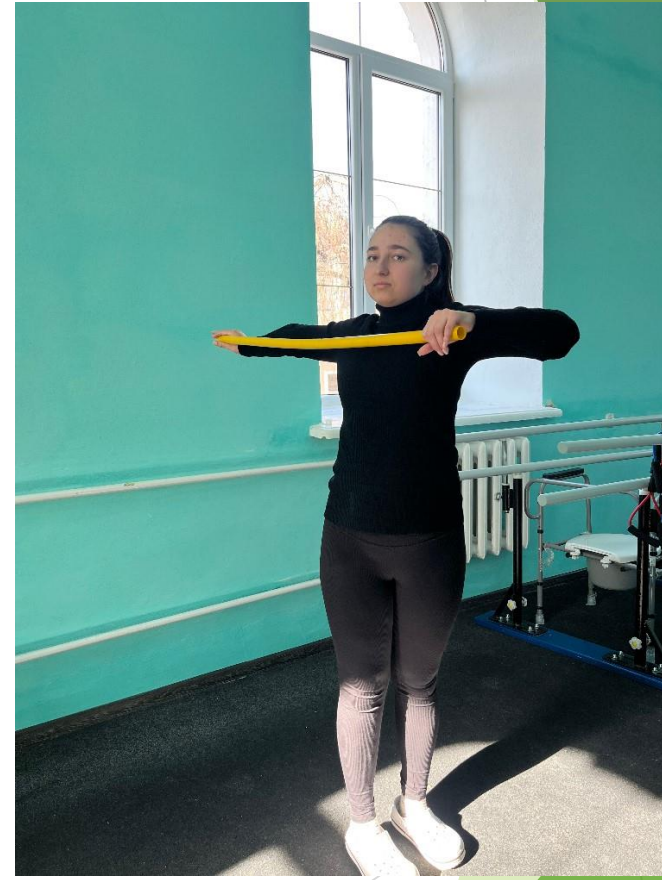




Вихідне положення – стоячи палиця на рівні плечей – поворот з рухом прямою рукою вперед



Вихідне положення – стоячи палиця на рівні плечей – поворот з рухом прямою рукою назад





Вихідне положення – стоячи широкий хват – зігнути руки – рух вгору – за спину





**РОЗДІЛ 3.**  
**ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ**  
**ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

Вихідне положення – лежачи – рух стопами – вперед – назад





Вихідне положення – лежачи – рух стопами – вперед- назад – разом



## Вихідне положення – лежачи – згинання з постановкою на стопу





Вихідне положення – лежачи ноги зігнуті в колінах – розгинання в коліні





## Вихідне положення – лежачи – піднімання прямої ноги





## Вихідне положення – лежачи – дихання животом





## Вихідне положення – лежачи – підйом тазу





Вихідне положення – лежачи –  
ноги підняті – «велосипед»



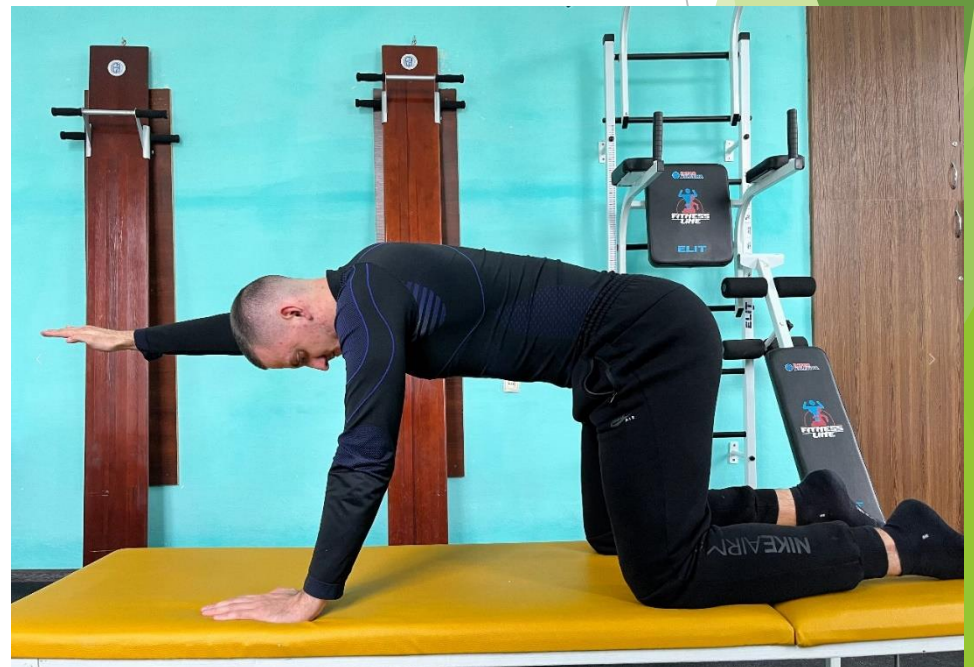


Вихідне положення – лежачи – руки підняті – ноги зігнуті –  
одночасно опускаємо руку і випрямляємо ногу





Вихідне положення – стоячи на  
долоня-колінах – ліва рука  
вперед – права рука вперед





Вихідне положення – стоячи на  
долоня-колінах – ліва нога назад –  
права нога назад





Вихідне положення – лежачи — ноги зігнуті на фітболі – руки підняті –  
опускаємо руки



Вихідне положення – лежачи – ноги зігнуті на фітболі –  
руки підняті – в руках медбол – опускаємо руки



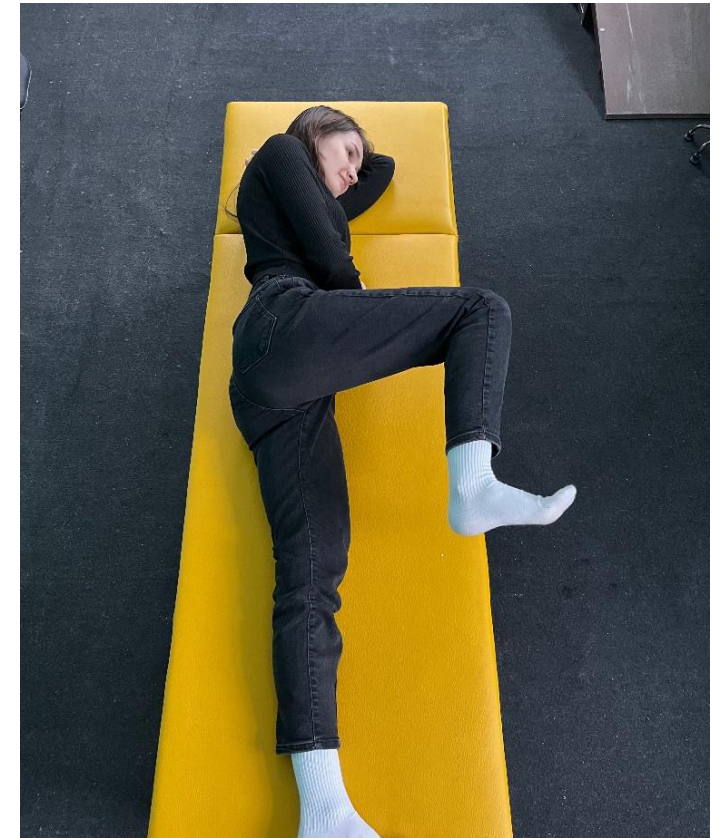


## Вихідне положення – лежачи на боці – відведення прямої ноги





Вихідне положення –  
лежачи на боці – згинання  
ноги в кульшовому у  
колінному суглобі



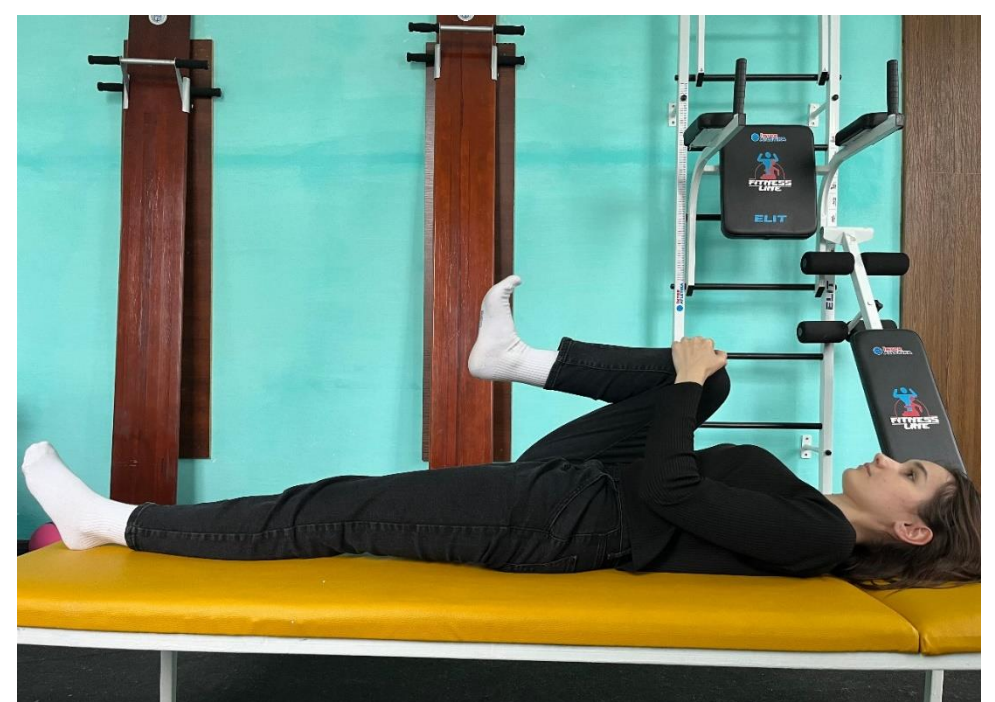


Вихідне положення – лежачи –  
почергово притискаємо ногу до  
тулуба



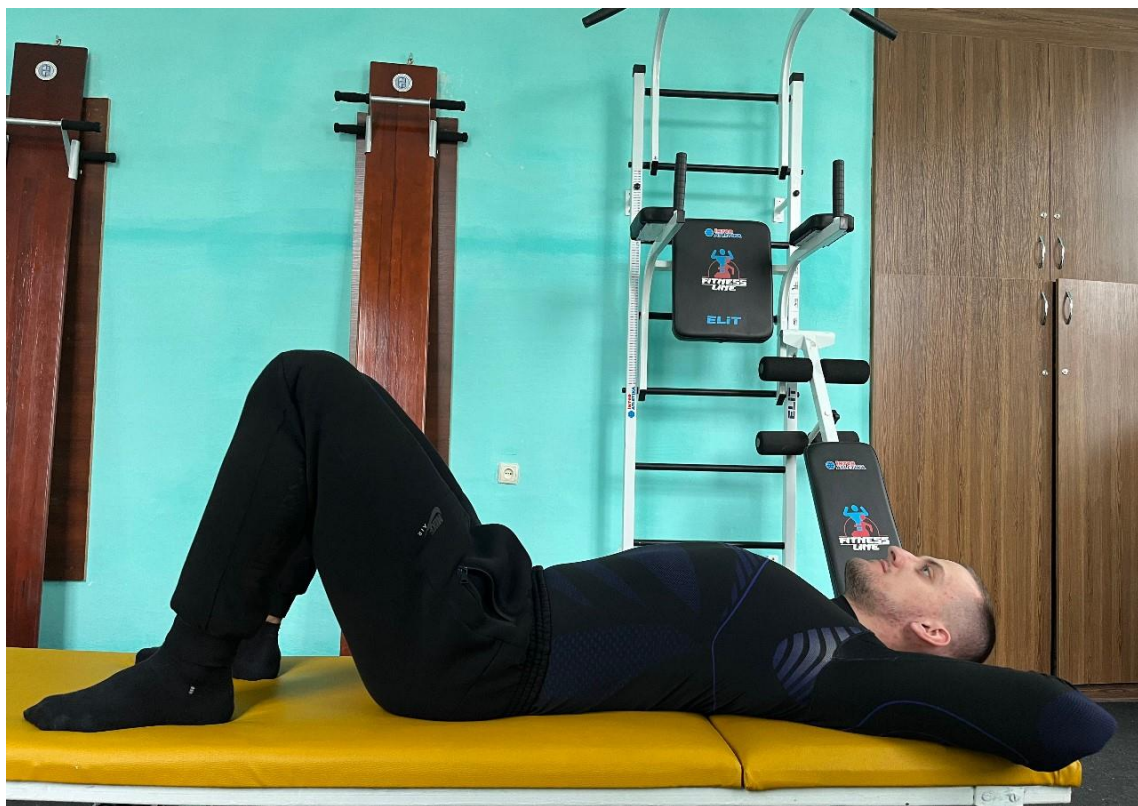


Вихідне положення –  
лежачи – по чергово  
притискаємо ноги до  
тулуба



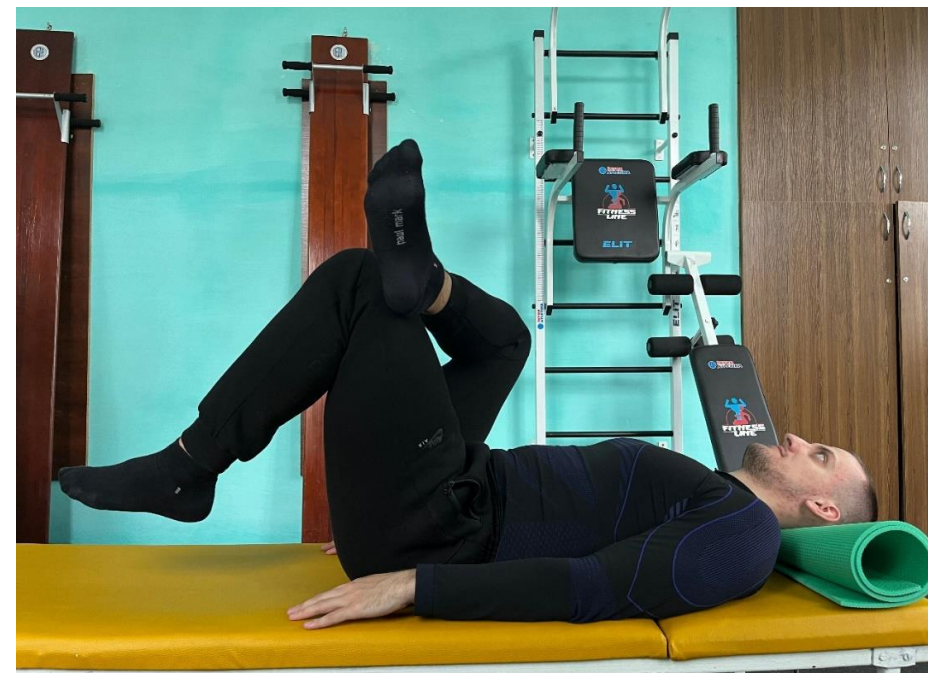
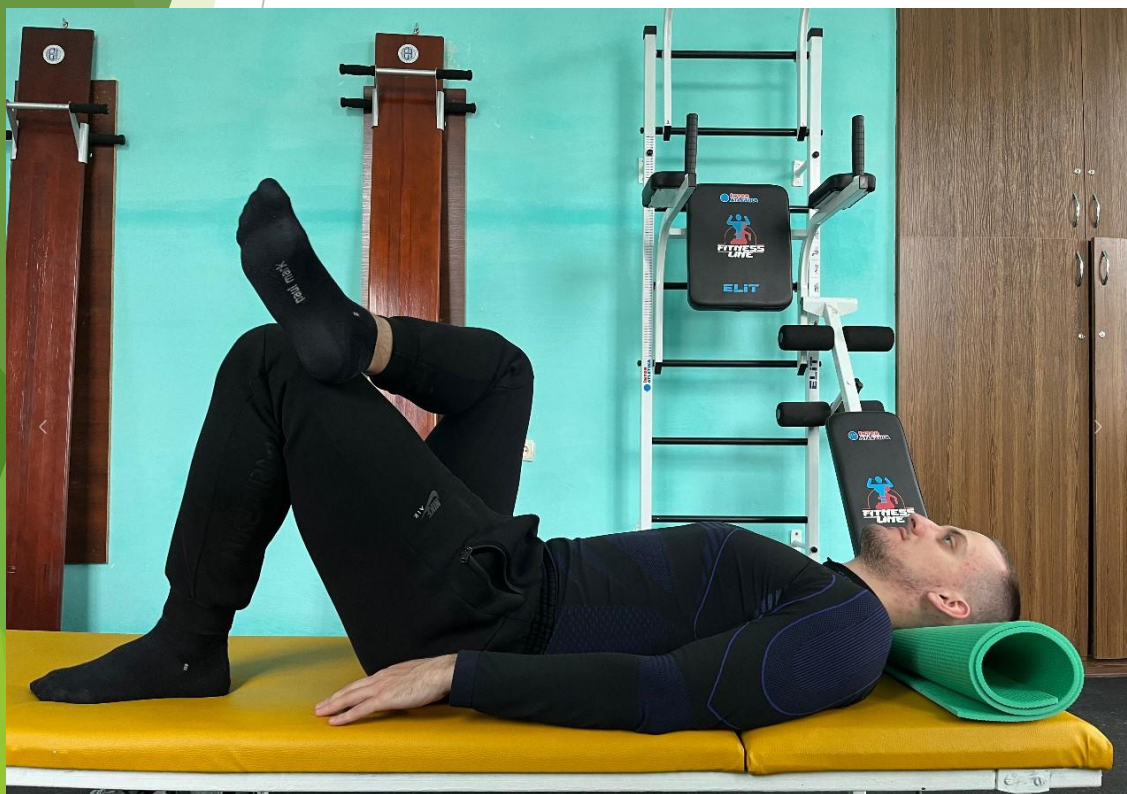


Вихідне положення лежачи – руки за головою – підйом верхньої частини тулуба – лікті звести





Вихідне положення лежачи —  
одна нога зігнута на стопі —  
інша стопою на коліні —  
виконуємо рух в напрямку  
до тулуба





## Список використаної літератури

1. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.
2. Бутов Р. С., Михальська Ю. А., Лонтовський Ю. А., Мушкет Н. В. Фізична терапія після оперативного лікування грижі міжхребцевого диска. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2023. №1 (53). С. 38-44.
3. Бутов Р.С., Совтисік Д.Д., Кузан М. М. Особливості організації реабілітаційного процесу в санаторно-курортних умовах. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [ редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2019. Випуск 15. С. 121-124.
4. Вакуленко Л.О., Клапчука В.В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. 371 с.
5. Голка Г.Г., Бур'янов О.А., Климовицький В.Г. Травматологія і ортопедія. Вінниця., Нова Книга, 2014. 416 с.
6. Зданюк, В. В., Совтисік Д. Д. Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2016. Вип. 9. С. 192.

7. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: Навч. Посібник. К.: Олімпійська література, 2006. 196 с.
8. Методи обстеження неврологічного хворого: навчальний посібник / за редакцією Л.І. Соколової, Т.І Ілляш. 2-е вид. К. : ВСВ «Медицина». 2020, 144 с.
9. Методи обстеження при соматичній патології: навчальний посібник для фізичних терапевтів, ерготерапевтів: навчальний посібник (ВНЗ III-IV р.а.) / за редакцією професора Вірстюк Н.Г. Івано-Франківськ: НАІР. 2022, 200 с.
10. Михалюк Є.Л. Фізична реабілітація при захворюваннях хребта. Навчальний посібник. ЗДМУ, 2016. 90 с.
11. Мухін В.М. Фізична реабілітація Київ: Олімпійська література, 2005. 470 с.
12. Неврологія: підручник / [І.А. Григорова, Л.І. Соколова, Р.Д. Герасимчук та ін.] 3-є вид., переробл. та допов. К.: ВСВ “Медицина”, 2020. 640 с.
13. Попадюха Ю.А. Сучасні комп’ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: Навч. посіб. / Ю. А. Попадюха. К.: Центр учбової літератури, 2020. 300 с.
14. Попадюха Ю.А. Сучасні роботизовані комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях: Навч. посіб. / Ю. А. Попадюха. К.: Центр учбової літератури, 2020. 324 с.



15. Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н.Є. Основи фізичної реабілітації. К.: Медицина, 2006. 256 с
16. Практичні навички фізичного терапевта: дидактичні матеріали / [Бакалюк Т., Барабаш С., Бондарчук В. та ін.]. Київ, 2022. 164 с.
17. Совтисік Д., Жигульова Е., Зданюк В., Бутов Р, Заїкін А. Застосування кінезіотерапії у практиці фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини/[редкол.: Єдинак Г.А. (відп.ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А.С. 2022. Вип.24. С.43-49.
18. Українська Асоціація фізичної терапії Практична діяльність заснована на доказах [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://physrehab.org.ua/uk/articles/ebp/>
19. Фізична терапія: Підручник / [Швесткова Ольга, Сладкова Петра та ін. ] Київ, Чеський центр у Києві, 2019. 272 с.
20. Шкали в нейрореабілітації. Укладачі М. В. Гуляєва, Н.І. Піонтківська, М.І Піонтківський. Наукові редактори В.А. Голик, Д.В. Гуляєв, М.Я. Романишин. К.: Видавець Д.В . Гуляєв. 2014. 68 с.

## Інтернет ресурси

<https://protezhub.com/>

<https://members.physio-pedia.com/uk/learn-page-uk/>

<https://academy.nszu.gov.ua/>

<https://www.icf-core-sets.org/>

<https://pedro.org.au/ukrainian/>

<https://www.icf-core-sets.org/>

<https://uapt.org.ua/uk/home/>

<https://naiu.org.ua/project-naiu/zmitsnennya-reabilitatsijnyh-poslug-v-systemah-ohorony-zdorov-ya/>

<https://www.testcentr.org.ua/uk/ispyty/spetsialnosti/fizychna-terapiia-erhoterapiia>

<http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive>

<https://hsr-journal.com/index.php/journal/issue/archive>



*Навчальне видання*

**Бутов Руслан Сергійович**

**Фізична терапія при захворюваннях хребта**

*навчально-методичний посібник*

Формат 60x84 1/8. Ум. друк. арк. 7,21.

Тираж 100 пр. Зам. № 220.

Видавець і виготовлювач ФОП Панькова А. С.,  
вул. Симона Петлюри, 306, м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька обл., 32302.

Тел./факс: (03849) 3 90 06, тел. (067) 381 29 43

E-mail: [aksiomaprint@ukr.net](mailto:aksiomaprint@ukr.net)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6561 від 28.12.2018 р.

