

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного
виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «**ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ
ОРГАНІВ ЗОРУ**»

Виконала: студентка 2 курсу
групи FT1-M20
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія
Базів Вікторія Михайлівна

Керівник: **Молєв В.П.**, кандидат
медичних наук, доцент кафедри фізичної
реабілітації та медико-біологічних основ
фізичного виховання

Рецензент: **Бутов Р.С.**, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач кафедри фізичної реабілітації
та медико-біологічних основ фізичного
виховання

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ СЛАБОЗОРИХ ТА НЕЗРЯЧИХ ОСІБ.....	7
1.1. Особливості фізичної терапії слабоворих та незрячих осіб.....	8
1.2. Клінічний реабілітаційний менеджмент слабоворих та незрячих осіб.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ СЛАБОЗОРИХ ТА НЕЗРЯЧИХ ОСІБ.....	34
3.1. Результати первинного обстеження слабоворих та незрячих осіб.....	34
3.2. Аналіз вторинного обстеження слабоворих та незрячих осіб.....	37
3.3. Особливості комунікації у системі ерготерапії слабоворих та незрячих осіб.....	38
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
Додатки.....	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

В.п.	вихідне положення
ЗРСЦ	Західний реабілітаційно-спортивний центр
ОПЗ	особи з порушенням зору
РГГ	ранкова гігієнічна гімнастика
ФТ	фізична терапія
HADS	Hospital Anxiety and Depression Scale

ВСТУП

Актуальність проблеми. Травматизація через падіння слабозорих та незрячих осіб, що викликається недостатністю функціонування зорового аналізатора або повною його відсутністю, значно знижує рівень мобільності та обмежує пересування як з фізіологічного, так і з психологічного аспектів даного контингенту. На сьогоднішній день, в Україні, за різними статистичними даними, кількість людей з порушеннями зору становить близько 300 тисяч осіб. Сліпота та складні порушення зору значною мірою ускладнюють щоденні побутові та професійні обов'язки, адже зоровий аналізатор здійснює контроль над рухами тіла людини, тому що він на 80% допомагає сприймати навколишнє середовище. Проблеми із зором є однією із найбільш розповсюджених патологій, які ведуть до зниження якості життя та втрати працездатності хворого [16].

Падіння є другою за значимістю причиною смерті в результаті нещасних випадків і ненавмисних травм в світі. За оцінками ВООЗ, щорічно в світі відбувається 646 000 випадків смерті в результаті падінь. Щорічно відбувається 37,3 мільйона падінь з досить серйозними наслідками, при яких потрібна медична допомога [17].

Постійна робота з пацієнтом та з його найближчим оточенням (батьками, опікунами), може призвести до покращання самопочуття та підвищення рівня якості життя, що в свою чергу впливає на підвищення працездатності.

Захист людей із інвалідністю також підкріплюється законодавством України. Це детально розглянуто в наступних законах «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», «Конвенція про права осіб з інвалідністю», «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні», положення «Про затвердження Порядку забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення і виплати грошової компенсації вартості за самостійно придбані

технічні та інші засоби реабілітації, переліків таких засобів» [34, 35, 36, 37, 40].

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та апробувати програму фізичної терапії та ерготерапії слабозорих та незрячих осіб.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати та систематизувати дані наукових джерел, що висвітлюють питання застосування фізичної терапії та ерготерапії задля зниження травматизму від падіння;

2) на основі вивчення функціонально-психологічного стану слабозорих та незрячих осіб науково обґрунтувати та розробити програму фізичної терапії та ерготерапії із метою попередження падіння;

3) апробувати та перевірити ефективність розробленої програми фізичної терапії та ерготерапії для слабозорих та незрячих осіб.

Об'єкт дослідження – процес фізичної терапії та ерготерапії слабозорих та незрячих осіб, спрямований на попередження падіння.

Предмет дослідження – особливості впливу фізичної терапії та ерготерапії на функціональний та психологічний стан слабозорих та незрячих осіб.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічні методи (опитування, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження); клінічні методи («ADL/IDL профіль слабозорих та незрячих осіб», оцінка постави за шкалою Matthiassh, оцінка ризику падіння за шкалою Морзе), психологічні методи (шкала HADS, шкала «Самопочуття, активність, настрій»); функціональні методи (експрес-тестування рівня фізичної підготовленості, функціональні дихальні проби Штанге та Генча); методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

- теоретично обґрунтовано доцільність застосування фізичної терапії та ерготерапії для слабозорих та незрячих осіб як засобу менеджменту падіння;

- доповнено теоретично-методологічні дані щодо доцільності

застосування фізичної терапії та ерготерапії для слабозорих та незрячих осіб з метою удосконалення і розвитку функціональних та психологічних показників;

- дістали подальшого розвитку підходи до проблеми фізичної терапії та ерготерапії слабозорих та незрячих осіб.

Теоретична та практична значущість дослідження вбачається у науковому обґрунтуванні, розробці та апробації комплексної програми фізичної терапії та ерготерапії слабозорих та незрячих осіб із метою попередження травмування внаслідок падіння, реалізована в санаторно-курортних умовах. Розроблену комплексну програму фізичної терапії та ерготерапії можна впроваджувати у спеціалізовані навчальні заклади середньої освіти для дітей із порушеннями зору, реабілітаційні та оздоровчі центри, офтальмологічні клініки та відділеннях, центри соціально-побутової реабілітації осіб з інвалідністю із метою підвищення показників ефективності фізотерапевтичної та ерготерапевтичної інтервенцій.

Структура роботи: робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

ВИСНОВКИ

Люди з порушенням зорового аналізатора підлягають до категорії осіб з високим ризиком падіння, тому вони потребують комплексного реабілітаційного втручання.

Розроблена нами комплексна програма фізичної терапії та ерготерапії позитивно вплинула на наступні показники: показники тривоги зменшилися на 30,6% ($p \leq 0,05$); показники депресії знизилися на 23,7% ($p \leq 0,05$); результати тесту Matthiassh покращилися на 25,3% ($p \leq 0,05$); показники проби Штанге збільшилися на 2,9% ($p \geq 0,05$); проби Генча – на 0,8% ($p \geq 0,05$); результати динамометрії на правій руці збільшилися на 5,9% ($p \geq 0,05$), на лівій руці – збільшилися на 5,3% ($p \geq 0,05$); середні показники стрибучості підвищилися на 14,1% ($p \leq 0,05$); показники стійкості на правій нозі збільшилися на 36,6% ($p \leq 0,05$) та на 31,1% ($p \leq 0,05$) на лівій нозі; швидкість покращилась на 6,5% ($p \geq 0,05$); результати показників загальної витривалості збільшилися на 6,5% ($p \geq 0,05$); показники плечового індексу збільшилися на 1,7% ($p \geq 0,05$); самопочуття покращилось на 14,5% ($p \leq 0,05$); активність збільшилась на 36,2% ($p \leq 0,05$); настрої покращився на 26,8% ($p \leq 0,05$); контрольні показники за шкалою Морзе зменшилися на 28,4% ($p \geq 0,05$); точність рухів в верхній кінцівці покращилась на: у правій руці – 12,2% ($p \geq 0,05$), 6,8% ($p \geq 0,05$) та 1,6% ($p \geq 0,05$), у лівій руці – на 13,3% ($p \geq 0,05$), 3,0% ($p \geq 0,05$) та 0,3% ($p \geq 0,05$).

Враховуючи результати, які були отримані під час дослідження, можна стверджувати, розроблена нами програма фізичної терапії та ерготерапії для слабозорих та незрячих осіб є доцільною та ефективною, тому що вона позитивно впливає на функціональний та психічний стан людини, також програма навчає мінімізувати можливі випадки травмування внаслідок падіння.

Отже, сучасна слабозора чи незряча особа, маючи при собі смартфон із правильно підібраним набором необхідних програм, стає впевненою,

незалежною від зовнішньої допомоги та зайвих непотрібних контактів із незнайомими людьми. Користуючись благами розвитку цифрової індустрії, можна самостійно робити покупки, роботу по дому, займатися дітьми, працювати, читати, слухати музику, спілкуватися із друзями, переміщатися містом та подорожувати, займатися спортом та слідкувати за станом власного здоров'я. Головною умовою всього є лише одне - слідкування за новинками у сфері цифрових технологій та бажання їх використовувати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / Марія Миколаївна Трояновська; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.
2. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
3. Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М. : Советский спорт, 2004. 296 с.
4. Бутов Р.С., Жигульова Е.О. Фізична терапія в офтальмології: навчальний посібник. Аксіома, 2018. 144 с.
5. Гудонис В. П. Модель реабилитации слепых. Актуальные проблемы социально–трудовой реабилитации инвалидов по зрению. Минск : Польша, 1991. С. 64-67.
6. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. Посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с
7. Дмитриев В. С. Научные проблемы совершенствования физической культуры инвалидов. Инвалиды : социальная и физическая реабилитация, физкультурно-оздоровительные технологии. М., 1993. С. 26- 27.
8. Жабоедов Г.Д., Кіча О.А., Скрипник Р.Л. Офтальмологія. Медицина, 2018. 296 с.
9. Копитіна Я. Ерготерапія як засіб розвитку незалежності осіб із тяжкими порушеннями зору та сліпотю в санаторно-курортних умовах. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. №1. 2021.С. 73-78.
10. Коробкова Ю.С., Тонкопей Ю.Л. Корекція супровідних вегетативних станів слобозорих засобами фізичної терапії та ерготерапії. Український журнал медицини, біології та спорту. Т. 5, №2. 2020. С. 139-145.
11. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів

- ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 202 с
12. Литвак А. Г. Психология слепых и слабовидящих. СПб : Изд-во РГПУ, 1998. 271 с.
 13. Ліндберг О. Скандинавська ходьба і джоггінг проти хвороб. Практичний курс природного руху. 2014. 160 с
 14. Методика сопровождения людей с ограничениями зрения : метод. Пособие / Е.В. Шингарева , И.А. Ярошенко, С.Д. Москалец и др. Харьков, 28с.
 15. Організація корекційних занять з просторового орієнтування в початковій школі для дітей з глибокими порушеннями зору: методичні рекомендації / С.В.Кондратенко. К., 2017. 80 с.
 16. Офтальмологічна допомога в Україні за 2014-2016 роки : (аналіт.- статист. довідник) / розроб. : Ю. В. Барінов, Т. А. Аліфанова, Н. А. Обухова, Л. В. Венгер, А. С. Гудзь, О. П. Вітовська, І. В. Шаргородська, О. М. Черемухіна, В. І. Шевченко, А. О. Костецька, Н. Г. Руденко, Г. Л. Степанюк, Г. В. Шпак, К. В. Коробов, Н. В. Некрасова. К., 2017. 183 с.
 17. Повч З. Динаміка та регіональні особливості захворюваності населення України на хвороби ока та його додаткового апарату. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2018. (3). <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2014.3.3505>
 18. Полетаєва А. Скандинавська ходьба. Звичка здорового життя. СПб. 144 с.
 19. Сергеев Г. А. Техническая подготовленность квалифицированных спортсменов с нарушением зрения в лыжных гонках. Адаптивная физическая культура. 2012. № 4. С. 17-18
 20. Сермеев Б. В. Физическая подготовка слепых с использованием тренажеров. М. : ВОС, 1980. 48 с.
 21. Скрипка Н., Грибальський Я., Азін В. Посібник «Доступність до об'єктів житлового та громадського призначення для людей з інвалідністю». Київ,

2012. 248 с.
22. Толмачев Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. М. : Советский спорт, 2004. 108 с.
 23. Фізична реабілітація осіб з особливими потребами / Яримбаш К.С., Доровєєва О.Є., Афанасьєва О.С. Підручник. Дніпро: Журфонд, 2017. 215 с.
 24. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М.Сокрута. Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с.
 25. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М. 2013. 464 с.
 26. Шелюженко А. А. Использование тренажёров в оздоровительных целях. К. : Здоров'я, 1984. 134 с.
 27. Cruz S, Carvalho AL, Barbosa P, Lamas B. Morse Fall Scale user's manual: quality in supervision and in nursing practice. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015;171:334-339.
 28. *Internet* 5 лучших наушников с костной проводимостью звука [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://topnaushniki.ru/rejting/luchshie-naushniki-s-kostnoj-provodimostyu-zvuka> (дата звернення: 20.04.2021).
 29. *Internet* Cash Reader Определитель Купюр [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.martindoudera.cashreader&hl=ru&gl=US> (дата звернення: 21.04.2021).
 30. *Internet* VisionAware™ Dog Guides for People with Vision Loss [Electronic resource]. Access mode: <https://visionaware.org/everydayliving/essential-skills/an-introduction-to-orientation-and-mobility-skills/dog-guides-for-people-with-vision-loss/> (appeal date: 22.04.2021).
 31. *Internet* WHO Falls [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls> (appeal date:

20.04.2021).

32. *Internet* Белые трости [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.istok-audio.com/catalog/tiflotekhnika/belye_trosti/ (дата звернення: 22.04.2021).
33. *Internet* Електронні прилади для орієнтування сліпих та слабозорих людей [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.trosti.com.ua/ua/electronic-devices/> (дата звернення: 22.04.2021).
34. *Internet* Закон України Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text> (дата звернення: 23.04.2021).
35. *Internet* Закон України Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text> (дата звернення: 21.05.2021).
36. *Internet* Конвенція про права осіб з інвалідністю [Електронний ресурс]. Режим доступу https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text (дата звернення: 25.04.2021).
37. *Internet* Постанова Про затвердження Порядку забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення і виплати грошової компенсації вартості за самостійно придбані технічні та інші засоби реабілітації, переліків таких засобів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <file:///C:/Users/%D0%95%D0%B4%D1%83%D0%B0%D1%80%D0%B4/Downloads/d377208.htm> (дата звернення: 23.04.2021).
38. *Internet* Тренажерные системы в адаптивной физической культуре: метод. Пособие [Електронний ресурс]. М., 2009. Режим доступу: <http://bmsi.ru/issueview/1bd53741-8772-4703-86b3-1dc09a128763/index.html>

(дата звернення: 12.05.2021).

39. *Internet* Український стартап розробив «Умний город» для слепих [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://igate.com.ua/news/15141-ukrainskij-startap-razrabotal-umnyj-gorod-dlya-slepyh> (дата звернення: 14.05.2021).
40. *Internet* Укрінформ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2342803-svit-vidznacae-miznarodnij-den-slipih.html> (дата звернення: 23.04.2021).
41. S Yoshida-Intern, A Global Report on Falls Prevention Epidemiology of Falls / Geneva: WHO. 2007. 40 p.