

абсорбціометрія («Prodigy», GE Medical systems, Lunar, model 8743, 2005), статистичні методи (за допомогою пакета програм Statistica 8.0 із використанням кореляційного та дисперсійного аналізів).

Результати. Встановлено, що у жінок віком 70–79 років із ПТХ інтенсивність ВБС у поперековому відділі хребта вища, а дані функціонального тестування гірші порівняно з показниками у жінок без переломів. Подібних відмінностей показників у жінок віком 50–59 і 60–69 років нами не виявлено. Крім того, визначено достовірний зв'язок між вираженістю ВБС і даними 3-метрового тесту ($p = 0,01$) у жінок з ПТХ. Також встановлено зв'язок між результатами тесту «сісти-встати» ($p = 0,90$) й 4-метрового тесту ($p = 0,005$) та показниками якості життя.

Висновок. Встановлено достовірно гірші показники вираженості ВБС, функціонального тестування й якості життя у хворих старших вікових груп з переломами тіл хребців, що зумовлює подальше вивчення даного питання для вдосконалення реабілітаційних заходів з метою підвищення ефективності лікування хворих з вищезазначеною патологією.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА РУХОМІСТЬ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ У ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ

А. І. Гурова

Херсонський державний університет

Важливими проблемами, з якими стикається людина похилого віку, є погіршення рухомості у суглобах, біль при рухах і в цілому зниження рухової активності. Але відомо, що «рух — це життя», тому людям літнього віку необхідні активні фізичні навантаження, спрямовані на підтримку і покращання їхнього стану.

Мета — дослідити вплив занять за методикою Пілатеса на рухомість (гнучкість) колінних суглобів у жінок літнього віку. Для цього нами була досліджена група жінок (12 осіб) віком від 58 до 70 років, які прийшли до спортзали з метою оздоровлення. Дослідження було проведено на базі спортивного комплексу «Аквамарин» (м. Херсон) протягом з жовтня по березень 2014–2015 рр. (6 міс). Заняття проводилися тричі на тиждень. Пропущені заняття жінки мали змогу відпрацювати в інший час. Заняття у групі проводились за традиційною методикою Йозефа Пілатеса, яка за умови регулярності поліпшує рухливість суглобів. Дослідження здійснювали поетапно. На першому етапі, перед початком занять групи, у жінок літнього віку визначали стан рухливості у колінних суглобах за допомогою бальної системи візуальної оцінки гнучкості в колінних суглобах при пасивній і активній рухливості (тести). Використання прямих методів оцінки гнучкості в колінних суглобах найбільш точне, тому ми використовували також гравітаційну гоніометрію. Вимірювання проводили при згинанні та розгинанні колінних суглобів. На другому етапі (через 6 міс занять) досліджували результати впливу занять пілатесом на стан рухомості колінних суглобів у жінок літнього віку, використовуючи такі самі методики.

На початку занять результати рухомості у колінних суглобах були такі: у 8 (67 %) осіб був низький рівень гнучкості, у 3 (25 %) — середній та в 1 (8 %) — високий. Згідно з результатами дослідження рухомості у колінних суглобах обох ніг дані були майже ідентичні. По завершенні дослідження отримали такі дані рухомості у колінних суглобах: у 2 (17 %) осіб був низький рівень гнучкості, у 7 (58 %) — середній, у 3 (25 %) — високий.

Отже, у 8 (67 %) осіб відзначено покращання гнучкості у колінних суглобах, що свідчить про те, що заняття пілатесом є очевидним кроком вперед на шляху до поліпшення рухливості, попередження болю і підтримки гарного фізичного самопочуття жінок літнього віку. За допомогою занять пілатесом люди похилого віку можуть знову навчитися рухатися правильно, безболісно, відновлювати і покращувати свою рухову активність.