



DOI: 10.31636/pmjuat.1.22367

## Прикладна кінезіологія в фізичній реабілітації при нестабільності опорно-рухового апарату

Балух М. М.

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, м. Хмельницький, Україна

**Актуальність.** Чи не найважливішою умовою правильної, злагодженої та продуктивної роботи будь-якої системи людського організму є принцип стабільності. Не є винятком і фундаментально вагомий опорно-руховий апарат людини.

**Мета дослідження:** показати застосування методів та засобів прикладної кінезіології у фізичній реабілітації.

**Матеріали та методи.** Ми спостерігали за реабілітаційним процесом осіб з остеохондрозом 2–3 ступеня. Були використані: ортопедичний огляд, мануально-м'язове тестування, МРТ, КТ

**Результати дослідження та їх обговорення.** Використання основного діагностичного методу прикладної кінезіології – мануального м'язового тестування – на початку реабілітаційного процесу людини дає можливість своєчасного виявлення морфофункціональних порушень з боку усіх м'язів організму.

Особливістю використання кінезіологічного підходу в реабілітації є те, що стан м'язового тонусу вивчається не лише в спокої (як передбачено стандартними тестами у неврології та ортопедії), а й у динаміці (в русі), у безпосередньому взаємозв'язку

з регулюючою функцією нервової системи. Застосування методів прикладної кінезіології на етапі розробки програми реабілітації дає змогу всебічно оцінити адаптаційні можливості м'язів до подальших фізичних навантажень. Як приклад, комплекси фізичних вправ у процесі підготовки військових спецпризначенців уже не носитимуть тренуючий характер, а лише суттєво посилять дисфункцію м'язово-зв'язкового апарату й загальну нестабільність суглобів нижніх кінцівок і хребта.

**Висновки.** Використання методів прикладної кінезіології у фізичній реабілітації дає змогу зрозуміти, що відбувається з м'язом не лише в статичі, а й у динаміці. Кінезіологічні методи можуть використовуватися і як монотерапія, і в комплексі реабілітаційного процесу.

**Перспективи подальших досліджень:** використання засобів прикладної кінезіології на початковому етапі реабілітації дозволить зберегти наявні фізичні показники та покращити функціональні можливості організму людини в цілому.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, прикладна кінезіологія, мануально-м'язове тестування.

