

УДК 615.859:616.379-008.64

Тихоненко Ю.А.¹, Васильєва Н.О.²

¹студентка, Херсонський державний університет

²доц., Херсонський державний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

З УРАЖЕННЯМ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Сучасний спосіб життя в умовах воєнного стану цивільних та військових осіб, воєнні події та їх наслідки однозначно призводять до збільшення ураження дисків попереково-крижового відділу хребта. По мірі того, як прогресує ураження чи травма, шанси на розвиток захворювання цих дисків зростають. Це пов'язано з тим, що поперековий відділ хребта – місце, яке відчуває найбільше навантаження. Це явище є серйозною проблемою сучасного суспільства, оскільки суттєво обмежує фізичну активність та погіршує якість життя людей, зокрема пацієнтів-військовослужбовців, які мають саме це ускладнення [2, 3].

Фізична терапія набуває все більшого значення в лікуванні дегенеративно-дистрофічних змін міжхребцевого диска, особливо у пацієнтів-військовослужбовців, і є важливою складовою комплексного лікування. Це пов'язано з необхідністю запропонувати пацієнтам ефективний та індивідуальний підхід, спрямований на покращення

стану та зняття болю. Техніки статичного та динамічного розтягування є важливою частиною фізичної терапії при травмах поперекового диска, коли інші методи протипоказані. Ці методи спрямовані на відновлення працездатності та полегшення болю шляхом підвищення гнучкості, зменшення м'язової напруги та зменшення тиску на хребет. Тренування опорно-рухового апарату є важливим компонентом фізичної терапії дегенерації/дегенерації поперекового міжхребцевого диска у військовослужбовців з ураженням попереково-крижового сплетіння. Метою цих вправ є зміцнення м'язів тіла, збереження стабільності хребта та покращення загального стану здоров'я пацієнта [1, 3].

Психологічний супровід під час фізичної терапії при дегенерації та дистрофії міжхребцевих дисків у військовослужбовців відіграє чи не особливу роль у процесі лікування у випадках сильного та тривалого больового синдрому. Психологічна допомога спрямована на сприяння емоційному благополуччю пацієнта під час реабілітації та покращення якості його життя. Психологічну допомогу можна розділити на такі основні етапи:

1. Інформаційна підтримка: надає пацієнтам необхідну інформацію про лікування, реабілітацію та очікувані результати, зниження стресу та тривоги.

2. Оцінка психічного здоров'я: психологічна оцінка буде проведена для визначення рівня тривоги та розробки індивідуальних стратегій подолання.

3. Емоційна підтримка: дайте пацієнту можливість висловити свої почуття та занепокоєння.

4. Мотивація та підтримка мети: працюйте з пацієнтом, щоб встановити реалістичні цілі реабілітації та забезпечити мотиваційну підтримку [3].

Управління стресом і тривогою досягається за допомогою технік релаксації. Вивчення технік релаксації та дихальних вправ може допомогти зменшити стрес, особливо якщо у вас помірний або сильний біль. Він також надає можливості для індивідуального консультування та психотерапії. Важливим аспектом психологічної підтримки є створення позитивного психологічного клімату, тобто сприятливого психологічного середовища, в якому пацієнти відчують підтримку та розуміння. Психологічний супровід у реабілітації пацієнтів похилого віку з дегенерацією та дистрофією міжхребцевих дисків є необхідним елементом для досягнення повного одужання та покращення якості життя пацієнтів. Емоційна підтримка, ефективні стратегії подолання та психотерапевтична допомога позитивно впливають на психологічне благополуччя та загальний успіх фізичної терапії [1].

Висновок. Дегенеративні зміни попереково-крижового відділу хребта внаслідок травматичного ушкодження у військових є широко поширеним і серйозним захворюванням, яке серйозно впливає на якість життя пацієнтів і набуває все більшого значення в медичному співтоваристві.

Фізична терапія відіграє ключову роль у відновленні функції хребта, зміцненні м'язів, покращенні гнучкості та знятті болю, допомагаючи пацієнтам швидше повернутися до активного способу життя. Техніки статичної та динамічної розтяжки є важливою частиною фізичної терапії при травмах поперекового диска, особливо у літніх людей, у яких є протипоказання до інших технік. Тренування опорно-рухового апарату вважається центральним компонентом фізичної терапії дегенерації та дистрофії поперекового диска у літніх пацієнтів. Психологічна підтримка є важливою складовою повного одужання та покращення якості життя пацієнта. Терапевтичні вправи є ефективними для відновлення функції попереково-крижового відділу хребта у пацієнтів-військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Психологічна реабілітація військовослужбовців - Ресурсна психологія та психотерапія. *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <https://arpp.com.ua/articles/psychological-rehabilitation-of-military-personnel/>.

2. Попереково-крижовий радикуліт - причини, симптоми, лікування попереково-крижового радикуліту. *Med-Magazin.ua*. URL: <https://med-magazin.ua/ua/articles/view/488/>.

3. Пилипенко Д. Фізична терапія при дегенеративно-дистрофічній зміні міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта у осіб похилого віку : Кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня. «магістр» зі спец. 227 «Фіз. терапія, ерготер». Суми : Сум. держ. ун-т Навч.-наук. мед. ін-т Каф. фіз. терапії, ерготерапії та спорт. медицини, 2024. 54 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/95396/1/Pylypenko_mag_rob.pdf.