

УДК 613.71

Черенкова М.С.¹, Лук'янюк О.В.²

¹студентка, СНУ ім. В. Даля

²старший викладач, СНУ ім. В. Даля

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: РОЗВИТОК ЇЇ АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Розвиток фізичної терапії у військових почався з моменту створення армії і завжди був важливим елементом здорового способу життя військовослужбовців. Однак, разом з розвитком військової техніки та збільшенням інтенсивності бойових дій на території України, постійно зростає і складність завдань, які ставляться перед військовими. Це створює нові виклики та проблеми для фізичної терапії у військових.

У період воєнного стану військовослужбовці отримують різноманітні за ступенем важності поранення, тому задля їх подальшого активного існування в суспільстві важливого значення набуває фізична реабілітація.

Основною метою фізичної терапії для військовослужбовців є підвищення загальної фізичної готовності та підтримання оптимального стану їх здоров'я. Це досягається за допомогою різних вправ, у тому числі вправ для розтягування, м'язової сили та витривалості, які розвивають і підтримують фізичну форму.

Основні принципи фізичної терапії у військових:

– профілактика та лікування травм: фізична терапія допомагає військовослужбовцям зберігати м'язову силу та гнучкість, що зменшує ризик травм під час військової діяльності. Якщо військовослужбовець травмувався, фізична терапія може допомогти відновити м'язи та суглоби та підтримати їх функціональність;

– підтримка фізичної форми: фізична терапія може допомогти військовослужбовцям підтримувати оптимальну фізичну форму та здоров'я. Це включає заняття спортом, вправи з м'ячем, тренування на тренажерах, йогу та інші фізичні вправи;

– підтримка психічного здоров'я: фізична терапія може мати позитивний вплив на психічне здоров'я військовослужбовців. Вона може допомогти зменшити рівень стресу та покращити настрій;

– попередження хронічних захворювань: фізична терапія може допомогти військовослужбовцям попередити розвиток хронічних

захворювань, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання та інші[1, с. 5-7]

Вона корисна для військовослужбовців під час відновлення після травм або хвороб. У цьому випадку фізична терапія може допомогти відновити м'язову функцію, зменшити біль та покращити рухливість.

У військових фізична терапія проводиться під наглядом кваліфікованих фахівців, які розробляють програму тренувань, що допомагає військовослужбовцям підготуватися до фізичних навантажень, збільшити витривалість та зміцнити м'язи.

Однією з проблем у фізичній терапії після 24 лютого 2022 року виявилось те, що в українських лікарнях на початок повномасштабного російського вторгнення майже не було спеціалістів з фізичної терапії для постопераційного відновлення пацієнтів-військовослужбовців. Недостатньо було технічного обладнання для реабілітації, наявності підготовлених фахівців у військових госпіталях. Хоча не дивлячись на суттєві недоліки системи охорони здоров'я, багато досвідчених фізичних терапевтів пішли волонтерами для обміну досвідом з колегами до госпіталів і лікарень.

Ще одна з основних проблем у фізичній терапії військовослужбовців - це тяжкі травми, які виникають під час виконання військових завдань, особливо в зоні активних бойових дій. Для боротьби з цими травмами використовуються спеціальні програми попередження, а також програми реабілітації для швидкого відновлення фізичних функцій після травми[2].

Іншою проблемою є недостатня увага до психічного здоров'я військовослужбовців. Військовослужбовці піддаються психологічному стресу та травмам під час військових дій, що призводить часто до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Фізична терапія може включати програми для покращення психічного здоров'я військовослужбовців, такі як йога, медитація та інші методи, які допомагають зменшити стрес та покращити загальний стан здоров'я.

Також важливо зазначити, що фізична терапія повинна бути індивідуалізованою та адаптованою до потреб та особливостей кожного військовослужбовця. Наприклад, фізичні вправи для військовослужбовців з різних вікових груп можуть відрізнятися. Крім того, фізична терапія повинна враховувати особливості військових завдань та ризику, пов'язані з ними.

Для досягнення цих цілей можуть бути використані різні підходи та методи, такі як індивідуальні програми фізичної терапії, використання новітніх технологій та обладнання(наприклад, використання віртуальної реальності та інших сучасних технологій може підвищити ефективність

вправ та забезпечити більш точну оцінку результатів фізичної терапії), навчання військовослужбовців здоровому способу життя та інші. Також важливо забезпечувати постійний моніторинг стану здоров'я військовослужбовців та адаптувати програми фізичної терапії відповідно до їхніх потреб[3, с. 125-127].

Ще одним важливим аспектом розвитку фізичної терапії військовослужбовців є навчання військових самостійної здібності до здорового способу життя, що включає регулярну фізичну активність, правильне харчування та відмову від шкідливих звичок. Такі знання допоможуть військовим підтримувати своє здоров'я та фізичну форму протягом усього періоду служби.

Окрім того, для успішного розвитку фізичної терапії військовослужбовців необхідна підтримка керівництва та постійний контроль за виконанням програм терапії. Важливо, щоб керівництво військових підрозділів розуміло значення фізичної підготовки та здорового способу життя і стимулювало військових до її розвитку.

Нарешті, необхідна постійна наукова робота та дослідження в галузі фізичної терапії військовослужбовців. Нові дослідження та розробки допоможуть покращити ефективність програм терапії, виявити нові методи та засоби лікування травм та захворювань, а також підвищити загальний рівень здоров'я військових[4].

Отже, можна сказати, що фізична терапія є важливим елементом здорового способу життя військовослужбовців. Вона допомагає зберегти фізичну та психічну форму, попереджує травми та захворювання та підготовлює до військових операцій. Регулярне заняття фізичною терапією допомагає військовослужбовцям бути готовими до будь-яких викликів та завдань, які ставляться перед ними на службі.

Проте, є актуальні проблеми, пов'язані з травмами, психічним здоров'ям, здоровим способом життя та іншими чинниками. Використання індивідуальних програм терапії, новітніх технологій та обладнання, навчання військових здоровому способу життя, підтримка керівництва та постійні наукові дослідження є ключовими факторами успішного розвитку цієї галузі. Також важливо забезпечувати доступність та якість фізичної терапії для всіх військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії»: Метод. рек. / ред. Л. Русин. Ужгород: Каф. основ здоров'я фізичного здоров'я та фіз. виховання ДВНЗ «УжНУ», 2020. 36 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/35345>;

2. «Ми зробили трішки більше для наших хлопців». Як працюють та волонтерять українські фізичні терапевти в умовах війни -

Український тиждень. *Український тиждень*. URL: <https://tyzhden.ua/my-zrobyly-trishky-bilshe-dlia-nashykh-khloptsiv-ia-kratsiuiut-ta-volonteriat-ukrainski-fizychni-terapevty-v-umovakh-vijny/>;

3. Вовканич А. Вступ до фізичної реабілітації : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 186 с.;

4. Фізична терапія поранених: як проходить реабілітація людей, які отримали травми під час війни. *Ініціатива Доступно.UA*. URL: <https://dostupno.ua/tpost/khfv2gr7u1-yak-pslya-vazhkih-travm-vdnovlyuyutsya-v>.