УДК 196.3.11
Рімар Ю.І.[1], Кулькова К.В.[2]
[1] канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] студ. гр. Е-613 НУ «Запорізька політехніка»

## РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВИДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

Реабілітація – це сукупність заходів, які спрямовані на відновлення здоров'я, функціонального стану та працездатності організму, що були порушені через хвороби, травми, фізичні, хімічні або соціальні фактори. Реабілітація під час війни є критично важливим елементом післякризового відновлення, оскільки вона сприяє стабілізації та відновленню різних груп осіб, які постраждали від травматичних подій. Така реабілітація може надаватися не лише військовослужбовцям, а й цивільним особам, у тому числі жертвам війни, біженцям та внутрішньо переміщеним особам. Виділяють такі види реабілітації.

Фізична реабілітація – це низка заходів, спрямованих на відновлення та покращення фізичних функцій, спортивних результатів і загальної працездатності організму після травми, хвороби або хірургічного втручання.

Психологічна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення та покращення психічного здоров’я, емоційного стану та соціального функціонування людини після травматичної події чи іншої стресової ситуації.

Соціальна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення та вдосконалення соціальних здібностей і навичок людини та сприяють

її адаптації в суспільстві після травми, хвороби, соціальної кризи або іншої складної життєвої ситуації.

Професійна реабілітація – це процес, спрямований на відновлення або вдосконалення професійних навичок, адаптацію до робочого середовища та інтеграцію в трудову діяльність людини, яка пережила хвороби, травми, інвалідність чи інше обмеження, що впливає на її працездатність.

Мета реабілітації під час воєнних дій для цивільних осіб і військовослужбовців полягає в покращенні фізичного, психологічного та соціального стану постраждалих та їхньої адаптації до нових умов життя. Для цивільних осіб це включає надання медичної допомоги, психологічну підтримку та соціальну та професійну реінтеграцію у суспільство. Для військових - відновлення бойової готовності та підготовка до можливого повернення до бойових дій або переорієнтація на цивільне життя та роботу.

Кожен з видів реабілітації має свої певні методи та принципи, що розробляються індивідуально, враховуючи стан та специфіку захворювання, травми людини. Фізична реабілітація військовослужбовців після поранення потребує тривалого часу – від одного-двох місяців до п'яти-шести місяців і навіть більше. Цей вид реабілітації спрямований на відновлення фізичних функцій після закінчення гострої фази і часто допомагає уникнути первинної інвалідності та запобігти подальшому погіршенню стану. Унаслідок поранень та тривалого перебування в ліжку з обмеженням рухливості відбувається атрофія та ослаблення м'язів, що може спричинити формування контрактур та ускладнити повноцінне відновлення рухомої активності. Реабілітаційний процес (ЛФК) відіграє важливу роль у відновленні функцій організму та покращенні його загального стану здоров’я. Лікувальна фізкультура - це комплекс фізичних вправ, спрямованих на відновлення і збереження здоров'я, поліпшення функцій організму і профілактику захворювань. Використовується в медицині як для лікування пацієнтів, так і для реабілітації. Включає різноманітні вправи на розтяжку, аеробні вправи та вправи на зміцнення м’язів для покращення гнучкості, координації та сили. Окрім відновлення після травми чи операції, фізіотерапія також важлива для запобігання хворобам і покращення загального стану здоров’я та енергії. Необхідно пам'ятати, що фізична реабілітація включає також використання протезів і корсетів, які сприяють відновленню працездатності опорно-рухового апарату пацієнта. Основними елементами психологічної реабілітації є: психотерапія допомагає пацієнтам переробити травматичні спогади та негативні емоції. Консультація психолога – допомагає виявити та вирішити психологічні проблеми, викликані стресом. Вони допомагають при ПТСР і розробляють стратегії управління стресом індивідуально для кожного пацієнта. Не менш важливою є соціальна реабілітація, яка допомагає пацієнтам розвивати навички, необхідні для взаємодії в суспільстві: вирішення конфліктних ситуацій, спілкування, прий-

няття рішень. У період реабілітації також можна залучити членів сім'ї або близьких друзів. Професійна реабілітація включає також допомогу у працевлаштуванні, підвищенні кваліфікації та в адаптаційний період особам, які за особливими життєвими обставинами вже не можуть працювати.

Слід зазначити, що роль фізичної культури в реабілітаційному періоді дуже важлива. Це пояснюється тим, що завдяки фізичним вправам інколи вдається частково або повністю відновити рухливість суглобів і кінцівок після серйозної травми або поранення. Зараз існує багато реабілітаційних центрів, де працюють кваліфіковані реабілітологи та фізіотерапевти. В Україні реабілітація просувається як ніколи, оскільки війна збільшила потребу в допомозі. Але це також означає, що завдяки значній державній підтримці в цій сфері більше людей зможуть отримати необхідну допомогу вчасно.

Перелік реабілітаційних установ України.

Національний реабілітаційний центр "Незламні". Працює на базі Першого медичного об'єднання Львова - найбільшої медичної установи України, до якої входять дві дорослі лікарні та одна дитяча. Сфери діяльності центру – реконструктивна хірургія, ортопедія та протезування.

Центр відновлювальної медицини на базі клінічної лікарні Феофанія. Наразі це один з найбільших реабілітаційних центрів в Україні, які працюють на базі клінічного державного медичного закладу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Незламні. URL: https://unbroken.org.ua/ua.

2. EnableMe Ukraine. URL: https://www.enableme.com.ua/ua.

3. Осіпов В.М. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник (для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»). – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 225 с.