

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).31
УДК: 615.82: 615.82

Слухенська Р. В.
кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет
Логуш Л. Г.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Зендик О. В.
старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Гуліна Л. В.
асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича

КОМПЛЕКС ЗАХОДІВ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті проаналізовано основні особливості фізичної реабілітації, ЛФК воїнів, які перебувають під наглядом за медичними показаннями у зв'язку із захворюваннями основних систем організму, поранень нижніх кінцівок. В якості основи лікувальної фізичної культури розглядаються фізичні вправи, руховий та гігієнічний режим. Чільне місце серед засобів фізичної реабілітації відводиться фізичним вправам, оскільки рухова активність – найважливіша умова формування здорового життя, основа правильної медичної реабілітації. Метою роботи є розгляд специфіки післягоспітальної фізичної реабілітації військовослужбовців шляхом ЛФК та комплексу реабілітаційних вправ, описання особливості застосування деякі із вправ. Коректний вибір варіанта реабілітації, комплексу фізичних вправ, інтенсивності лікувальних заходів, що проводяться, визначає сприятливий результат лікувального процесу, відновлення працездатності і боєздатності, швидке повернення військовослужбовця в дію.

Ключові слова: реабілітація військовослужбовців, травми, поранення, лікувальна фізкультура, фізичні вправи, війна.

Slukhenska R., Logush L., Zedyk O., Gulina L. Complex of measures regarding the physical rehabilitation of military servants. The article analyzes the main features of physical rehabilitation, physical therapy of soldiers who are under medical supervision due to diseases of the main body systems, injuries of the lower extremities. As the basis of medical physical culture, physical exercises, movement and hygienic regime are considered. A prominent place among the means of physical rehabilitation is given to physical exercises, because motor activity is the most important condition for the formation of a healthy life, the basis of proper medical rehabilitation. After treatment in the hospital, servicemen are faced with the issue of restoring functionality to get back in shape. It is important to note that physical rehabilitation of servicemen after injuries, severe contusions, etc. takes time and can last from 1-2 to 5-6 months or longer. The complex of rehabilitation treatment measures is aimed at restoring the body after the end of the acute period and rather allows to avoid primary disability or prevent further deterioration of health, contributes to the improvement of the general physical condition of the soldier, etc. The purpose of the work is to consider the specifics of post-hospital physical rehabilitation of servicemen through physical therapy and a complex of rehabilitation exercises, to describe the specifics of using some of the exercises. The correct choice of the rehabilitation option, the complex of physical exercises, the intensity of the medical measures being carried out, determines the favorable outcome of the medical process, the restoration of work capacity and fighting capacity, and the quick return of the serviceman to action.

Key words: rehabilitation of military personnel, injuries, wounds, physical therapy, physical exercises, war.

Постановка проблеми. Після лікування в госпіталі військовослужбовці зіштовхуються з питанням відновлення функціональності, щоб повернутися у форму. Важливо зазначити, що фізична реабілітація військовослужбовців після поранень, важких контузій тощо потребує часу і може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і довше. Комплекс заходів реабілітаційного лікування спрямований на відновлення організму після завершення гострого періоду та радше дозволяє уникнути первинної інвалідності чи запобігти подальшому погіршенню здоров'я, сприяє покращенню загального фізичного стану воїна тощо. Оскільки поранення і тривале перебування на лікарняному ліжку з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, що не дозволяє повноцінно рухатись, бути активним і почуватися повноцінним. Саме тому реабілітація військових є надзвичайно важливою й покликана повернути воїна до соціально-активного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальні підходи до процесу реабілітації військовослужбовців висвітлено у дослідженнях Л. Вакулєнка, Т. Добровольської, І. Мисули, С. Харченка, Л. Яковлевої та ін.

Мета роботи. розглянути специфіку післягоспітальної фізичної реабілітації військовослужбовців шляхом ЛФК та комплексу реабілітаційних вправ; описати особливість застосування деякі із вправ.

Виклад основного матеріалу. З початком війни у сфері фізичного виховання чільне місце посів реабілітаційний напрям, метою якого є поетапні та відновні післягоспітальні лікувально-фізкультурні заходи.

Термін та власне поняття «реабілітація» вперше було офіційно вжито до хворих на туберкульоз. У 1946 р. у Вашингтоні був проведений конгрес з реабілітації вищевказаних хворих. Широкого застосування у практиці охорони здоров'я та соціального забезпечення термін «реабілітація» набув порівняно недавно [1]. Реабілітація – це відновлення здоров'я, функціонального стану та працездатності, порушених хворобами, травмами або фізичними, хімічними та соціальними факторами.

Нині реабілітація застосовується для ефективного та раннього повернення хворих та інвалідів до працездатності, відновлення особистісних властивостей людини тощо. Реабілітація інвалідів – система медичних, психологічних, педагогічних, соціально-економічних заходів, спрямованих на усунення або можливо повнішу компенсацію обмежень життєдіяльності, викликаних порушенням здоров'я зі стійким розладом функцій організму. Іншими словами, реабілітація інваліда чи важкопораненого – обов'язковий системний процес, спрямований на відновлення його здібностей до різних видів діяльності (побутової, трудової, громадської тощо). Основне завдання процесу реабілітації – усунення чи максимально можлива компенсація існуючих обмежень життєдіяльності.

До цілісного комплексу реабілітації входять наступні складові: медична, фізична, психічна, професійна, соціально-економічна. У сучасній літературі є значна кількість визначень понять «здоров'я», «хвороба», «норма», «фізіологічна норма». Безперечно, здоров'я і норма не існують без суперечностей, і дати однозначно вичерпне визначення цих понять важко. Ми виходимо з того, що здоров'я – це такий якісний стан організму, що дозволяє йому в конкретних клімато-географічних, екологічних та соціальних умовах почуватися з фізичної, психічної, соціальної та моральної точок зору найбільш комфортно. На оптимальному рівні здоров'я у людини відповідно до вікових та індивідуальних норм здійснюються всі його фізіологічні функції, біохімічні та поведінкові реакції.

Основною складовою поняття здоров'я є вроджена та набута здатність адекватно адаптуватися до постійно і швидко мінливих природних, виробничих та соціальних умов довкілля і при цьому підтримувати фізичний та розумовий добробут [3]. Стани здоров'я та хвороби обмежені станом напруги, що розвивається внаслідок активації процесів адаптації.

Фізична реабілітація військовослужбовців – це певний комплекс заходів, спрямований на відновлення функціонального стану організму, поповнення адаптаційних резервів, нормалізацію емоційної, моральної та мотиваційної сфер особистості, досягнення оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей військовослужбовця, які забезпечують його військово-професійну працездатність та якісне життя.

Фізична реабілітація військовослужбовців включає оцінку функціонального стану військовослужбовців; визначення оптимальних шляхів та методів впливу, спрямованих на відновлення оптимальної працездатності; оцінку фізичної, сенсорної та інтелектуальної працездатності, зіставлення їх із номінальними показниками професійної працездатності; здійснення професійної реабілітації; корекцію самосвідомості, самооцінки та самопочуття тощо.

Система фізичної реабілітації військовослужбовців має включати наступні складові: психологічну – естафети, прогулянки, екскурсії (психологічне розвантаження); фізичну (фізичні вправи, що застосовуються і в ЛФК, АФК); медичну – оцінка функціонального стану для вибору адекватних фізичних навантажень; масаж, гідро- та термопроцедури, фармакологічний вплив.

Застосування фізичної реабілітації у військовослужбовців дозволить швидко та якісно відновити функціональний стан організму, заповнити адаптаційні резерви, нормалізувати емоційну, моральну та мотиваційну сфери особистості, досягти оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей військовослужбовця, які забезпечують його військово-професійну працездатність та довголіття.

Лікувальна гімнастика є найбільш доступним засобом лікувальної фізкультури тому, що має у своєму розпорядженні велику різноманітність фізичних вправ. Вона може використовуватись у будь-якому віці, майже при кожному захворюванні за всіх умов – у кабінеті лікувальної фізкультури, на повітрі, у воді [6]. Особливістю лікувальної гімнастики є можливість застосовувати різноманітні фізичні вправи відновлення порушених функцій; поступово протягом курсу лікування ускладнювати фізичні вправи, поступово збільшувати навантаження відповідно до можливостей хворого.

Однак між лікувальною фізкультурою та фізичною реабілітацією є суттєві відмінності, незважаючи на те, що й інструктор ЛФК, і фізичний реабілітолог виконують з пацієнтом фізичні вправи. Основна відмінність між ними полягає у фізичній терапії, яка у своєму арсеналі послуговується проблемно орієнтований підхід, при якому лікар визначає причину рухової дисфункції [4]. Відтак ЛФК оперує тільки комплексом вправ, які виконуються при певному захворюванні, це як лайтова реабілітація, яку пацієнти за умов правильного інструктажу можуть робити й самі. ЛФК не завше дає можливості опанувати певний руховий навик, наприклад, самостійну ходу.

Фізична терапія ж оперує набором доказових методів, в які входить обов'язкове обстеження, постановка цілей і чітка методика їх виконання, абсолютна індивідуалізація реабілітаційної програми. Фізіотерапія ставить реалістичні та досяжні цілі, над якими людина буде працювати разом з фізіотерапевтом після хвороби або травми [2].

Пропонуємо вибірково комплекс вправ при захворюваннях та травмах нижніх кінцівок:

- Вихідне положення – сидючи на стільці ноги випрямлені із опорою на п'яти. По черзі тягнути шкарпетки на себе. Ноги випрямлені із опорою на п'яти. Тягти шкарпетки обох стоп на себе на три рахунки.
- Стопи на підлозі. Стукати шкарпетками стоп на п'ять рахунків.
- Стопи на підлозі, коліна разом. Розводити шкарпетки убік, коліна тримати разом.
- Стопи на підлозі, коліна разом. Розводити п'яти в у боки, коліна тримати разом. Стопи на підлозі, коліна разом. Обертати стопи в один і в інший бік, утримуючи прямі ноги на вазі по 8-10 разів.
- Розтирати стопою гомілку. Підтримуючи ногу коліном, рукою «футболити ногою від коліна по 10 разів для кожної ноги.
- По черзі піднімати кожну ногу нагору. Одну ногу витягнути вперед, іншу – тримати під стільцем. Ковзаючи стопами по підлозі, змінити положення ніг.
- Робити нахили тулуба убік праворуч-ліворуч.
- «Ходьба» з високим підніманням коліна.
- Ноги разом. Тягти стопи під стілець на три рахунки.

- «Ходьба» з просуванням стоп уперед та поверненням назад.
- Кругові обертання прямою ногою в один і в інший бік на п'ять рахунків. Те саме іншою ногою.
- Тягти стопи під стілець на п'ять рахунків.
- Мах прямою ногою вгору на 10 рахунків однією та іншою ногою. Вертикальні «ножиці».
- Почергові махи прямими ногами убік по 10 разів.
- Горизонтальні «ножиці».
- Тягнемо стопи під стіл на 10 рахунків.
- Робити «Велосипед» кожною ногою окремо по 8 разів наперед і 8 разів тому.
- Робити «Велосипед» двома ногами по 8 разів уперед і 8 разів тому.

Ця система заснована на доказах, тому використовує підходи, ефективність яких доведена у високоякісних дослідженнях. Це дозволяє не витратити час та гроші пацієнта на втручання, ефективність яких є не доведеною або шкідливою [5]. У фізіотерапії для обстеження пацієнта використовують спеціальні тести, а для відновлення втрачених функцій – доказові методи реабілітації, підібрані індивідуально.

Висновки. Таким чином, можна підсумувати, що фізична реабілітація та ЛФК для військовослужбовців та воїнів ЗСУ нині надзвичайно важлива й потребує активного застосування, оскільки кількість травмованих та поранених є надзвичайно великою. Післягоспітальний період відновлення має надзвичайно важливе значення й має на меті дозволити воїнам покращити свій фізичний та моральний стан після поранень.

Література

1. Берко. В. Г. Становлення і розвиток реабілітації загалом і фізичної реабілітації зокрема. URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/308>
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студ. ВНЗ фізвиховання та спорту. – К.: Олімп. Літ – ра, 2000. – 424 с.
3. Система реабілітації в Україні та шляхи її вдосконалення / І. Р. Мисула [та ін.] // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2019. – № 3. – 177–182. DOI: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2019.v.i3.10523>
4. Сухан В.С. Методичні вказівки до лекцій з курсу «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина». Ужгород – 2014. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2677>
5. Хохліна О.П. Зміст реабілітації у контексті співвідношення категорій спеціальної психології [Електронний ресурс] / О. П. Хохліна // Соціальнопсихологічні проблеми тифлопедагогіки : зб. наук. пр. – Київ, 2008. – Вип. 1(9). – С. 20–32. – Режим доступу: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38128> (дата звернення: 06.06.2022).
6. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури. Мелітополь 2015 // URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1946/1/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.pdf>

Reference

1. Berko. V. H. (2018), "Stanovlennia i rozvytok reabilitatsii zahalom i fizychnoi reabilitatsii zokrema", available at: <http://ap.uu.edu.ua/article/308>
2. Mukhin V. M. (2000), "Fizychna reabilitatsiia". Pidruchnyk dlia stud. VNZ fizvykhovannia ta sportu, 424.
3. Mysula I. R. (2019), "Systema reabilitatsii v Ukraini ta shliakhy yii vdoskonalennia". Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytsyny, 3, 177–182.
4. Sukhan V. S. (2014), "Metodychni vkazivky do lektsii z kursu «Likuvalna fizkultura ta sportyvna medytsyna", available at: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2677>
5. Khokhlina O. P. (2008), "Zmist reabilitatsii u konteksti spivvidnoshennia katehorii spetsialnoi psykholohii". Sotsialnopsykholohichni problemy tyflopedahohiky, 1(9), 20–32, available at: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38128>
6. Khrystova T. Ie., Sukhanova H. P. (2015), "Osnovy likuvalnoi fizychnoi kultury", available at: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1946/1/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).32

Супруненко М. В.
доцент, кандидат педагогічних наук, доцент спортивного клубу,
Київський національний університет культури і мистецтв

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ПРИЧИНИ, СИМПТОМИ, ПРОФІЛАКТИКУ ТА ЛІКУВАННЯ ТРАВМ РУКИ В ТЕНІСІ

В статті детально наводяться причини через які виникають травми ліктьового суглоба та зап'ястя у спортсменів в процесі тренувань та гри в теніс. Серед хронічно-втомних захворювань у тенісистів найчастіше спостерігаються захворювання ліктьового суглоба, що складає 10-12% від усіх травм при гри в теніс.

Профілактика попередження травм включає дотримання підготовчих дій перед тренуваннями та грою, рівномірний розподіл навантажень, контроль за правильною технікою гри в теніс, грамотно підібраний інвентар, правила техніки виконання безпеки на тенісному корті. Профілактиці травматизму у спортсменів сприяє відсутність навантажень, перетренованості, перевтоми. Усунення несприятливих причин сприяє попередженню захворювань та одужанню. Даються поради до фізичних вправ щодо профілактики та фізичної реабілітації захворювань руки тенісиста. В статті наводяться методи лікування при гострих хворобливих стадіях захворювання.

Ключові слова: теніс, ліктьовий суглоб, тенісний лікоть, зап'ястя, сухожилля, профілактика.