

Кожокар Марина Василівна¹

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Палагнюк Тарас Васильович²

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Королячук Андрій Валерійович³

викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Анотація. У статті досліджено проблеми фізичної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України. Автори зосередились на вивченні проблем, що виникають у процесі відновлення фізичного здоров'я після виконання службових обов'язків. Проаналізовано ефективні методи та технології фізіотерапії, спрямовані на поліпшення трудових здібностей та загального благополуччя військовослужбовців. Підкреслено важливість впровадження інноваційних підходів у систему фізичної реабілітації для підтримки оптимального фізичного та психічного стану військовослужбовців. Автори аналізують взаємозв'язок між фізичною активністю та швидкістю відновлення, зокрема у контексті реабілітації після травм та операцій. Результати дослідження слугують підґрунтям для розробки рекомендацій щодо оптимізації системи фізичної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України.

Ключові слова: реабілітація, здоров'я, російсько-українська війна, всесвітня організація охорони здоров'я.

Maryna Kozhokar

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

Taras Palahniuk

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

Andriy Korolyanchuk

Lecturer of the Department of Physical Education
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

OPTIMIZATION OF PHYSICAL REHABILITATION OF MILITARY OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Summary. The article examines the problems of physical rehabilitation of servicemen of the Armed Forces of Ukraine. It is a comprehensive analysis of the problems of physical rehabilitation of servicemen of the Armed Forces of Ukraine. The relevance of studying the relationship between physical activity and speed of recovery is noted, especially in the field of rehabilitation after injuries and operations. The results of the conducted research are a key component in the formation of the basis for the development of specific recommendations for optimizing the system of physical rehabilitation of military personnel. The authors emphasize the need to individualize approaches and take into account psychological aspects that can affect the effectiveness of recovery. In addition, the work takes into account modern technological trends in physiotherapy, suggesting the use of innovative methods and rehabilitation tools. The obtained conclusions are important for further scientific research and can serve as a basis for the implementation of advanced practices in the physical rehabilitation of servicemen called to perform important tasks in the Armed Forces of Ukraine. The importance of taking into account psychological aspects in the context of physical rehabilitation, which can contribute to better and faster recovery of functionality, is highlighted. A separate aspect of the research includes studying the effectiveness of innovative approaches to physiotherapy and the use of advanced technologies in rehabilitation. Paying attention to the importance of personalization and integration of modern tools can significantly improve the recovery process. This study defines new perspectives for optimizing not only physical, but also psychosocial rehabilitation of servicemen. In particular, consideration of the health and well-being of the military in the context of overall national security becomes an integral part of consideration in this work. This article not only examines the physical rehabilitation of military personnel, but also extends the analysis to individual differences in the military in the recovery process. The results of the study serve as a basis for the development of recommendations for optimizing the system of physical rehabilitation of servicemen of the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: rehabilitation, health, Russian-Ukrainian war, World Health Organization.

¹ ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1658-3549>

² ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0643-426X>

³ ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4268-1548>

Постановка проблеми. За період повномасштабної російсько-української війни, реабілітації потребують як цивільні особи так і військовослужбовці. Поранення впливають на функціональні можливості військовослужбовців. Для відновлення функцій та повернення військового в суспільство є важливість реабілітаційних заходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України приділяється особлива увага в засобах масової інформації, вона вноситься на порядок денний засідань урядових комітетів і громадських організацій. Загальні питання до організації реабілітації представлені у працях Л. Вакулєнка, С. Харченка, О. Бойка, Л. Яковлевої. Ще в серпні 2014 року, під час засідання постійно діючого штабу МОЗ України з питань організації медичного забезпечення в умовах надзвичайних ситуацій заступник Міністра, керівник апарату МОЗ України Василь Лазоричинець заявив, що в Україні потрібно налагодити чітку систему реабілітації поранених і учасників бойових дій, а також механізм надання їм психологічної допомоги, а для цього скоординувати зусилля усіх служб і створити єдиний центр для вирішення цих питань.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Додатково висвітлено, що розглядання індивідуальних особливостей реабілітації знаходить своє відображення в здійсненні персоналізованого підходу до кожного військовослужбовця. Окрім того, у статті акцентовано увагу на важливості психологічного аспекту фізичної реабілітації, враховуючи вплив психоемоційного стану на процес відновлення.

Автори також врахували сучасні тенденції у фізіотерапевтичних методиках, включаючи інноваційні технології та реабілітаційні пристрої.

Отримані висновки стимулюють подальший обмін досвідом та впровадження передових підходів для забезпечення найвищого ступеня фізичного відновлення військовослужбовців Збройних Сил України.

Мета статті: проаналізувати особливості реабілітації та визначити основні напрямки подальшого розвитку й модернізації практики реабілітаційних центрів та відділень/кабінетів фізичної терапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична реабілітація є складовою частиною медичного реабілітаційного процесу, переслідує мету комплексного процесу відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих. Розповсюдженими травмами серед військових є кульові та осколкові поранення.

Варто визначити й мету реабілітації, основа якої зосереджена, на нашу думку, на ефективному та ранньому поверненні хворих та інвалідів до побутових та трудових процесів у суспільстві; відновленні особистісних властивостей людини. Разом з тим, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає дуже близьке до окреслених вище визначення реабілітації: «Реабілітація є сукупністю заходів, покликаних забезпечити особам з порушеннями функцій внаслідок хвороб, травм та вроджених дефектів пристосування до нових умов життя у суспільстві, в якому вони живуть» [1].

Всесвітня організація охорони здоров'я вважає, що реабілітаційні заходи спрямовані на всебічну допомогу хворим та інвалідам і реабілітацію слід розглядати як соціально-медичну проблему, яку можна розділити на кілька видів, або аспектів: медичну, фізичну, психологічну, професійну (трудова) та соціально-економічну. Перший та основний напрямок реабілітації (медичної та фізичної) – відновлення здоров'я хворого за допомогою комплексного використання різних засобів, спрямованих на максимальне відновлення порушених фізіологічних функцій організму, а у разі неможливості досягнення цього – розвиток компенсаторних та замісних пристроїв (функцій) [2].

Психологічний аспект реабілітації спрямований на корекцію психічного стану пацієнта, а також формування його відношення до лікування, лікарських рекомендацій, виконання реабілітаційних заходів. Необхідно створити умови для психологічної адаптації хворого до життєвої ситуації, що змінилася внаслідок хвороби, підготувати його до життя в суспільстві. Важливим є етап професійної реабілітації, який торкається питань працевлаштування, професійного навчання та перенавчання, визначення працездатності хворих, об'єднання осіб зі схожою історією хвороби в певні організації за інтересами тощо. Останньою в ланці етапів реабілітації є соціально-економічна реабілітація, що полягає у тому, щоб повернути постраждалому економічну незалежність та соціальну повноцінність. Ці завдання вирішуються як медичними установами, так й органами соціального забезпечення. Усі етапи реабілітації зрештою є багатограним процесом відновлення здоров'я людини та реінтеграції її у трудове та соціальне життя.

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.

Заходи фізичної реабілітації вивчають функціональний стан військових, пошук та формування оптимальних методів і шляхів впливу, що спрямовані на відновлення фізичної та інтелектуальної працездатності військового.

Структура фізичної реабілітації військових включає такі елементи: 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 реабілітаційних заходів дозволить відновити якісно емоційну, моральну, та мотиваційну складову особистості.

Лікувальна гімнастика є найбільш доступним засобом лікувальної фізкультури тому, що має у своєму розпорядженні велику різноманітність фізичних вправ [3]. 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 орієнтованим підходом, при якому лікар визначає причину рухової дисфункції [4]. 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 [5].

В Україні існує медичний центр «Меднеан», в якому використовують комплекс заходів щодо розробки суглобів, відновлення еластичності зв'язкового апарату, повернення м'язового тону та сили, а також відновлення іннервації органів та систем. Реабілітація в закладі застосовується за допомогою мануальної терапії та комплексу процедур на сучасному обладнанні. Фізіотерапія дає можливість ефективно знімати біль та запалення, відновлювати іннервацію тканин та посилювати регенерацію, усувати контрактури та ущільнення, відновлювати та посилювати кровопостачання [5].

Благодійний фонд «Майнді» в травні 2023 р. планують відкрити реабілітаційний простір у Києві в Інноваційному парку. Запровадити там інноваційні технології: «Школа ходи», арт-терапію, іпотерапію, трудотерапію, залучення та інтеграція військових у спорт. Також за партнерськими програмами організують протезування в Україні та за кордоном [6].

Проблема фізичної реабілітації захисників після війни є досить складною, але є кілька кроків, які можна зробити, щоб поліпшити ситуацію:

1. Забезпечити достатній рівень фінансування наукових досліджень з фізичної реабілітації

військових та внести на цю тему відповідні поправки до законодавства.

2. Створити спеціалізовані центри фізичної реабілітації для військовослужбовців, де вони могли б отримати професійну допомогу від кваліфікованих фахівців.

3. Розвивати технології фізичної реабілітації, розробити національну стратегію школи реабілітації, зокрема використовуючи віртуальну реальність та інші інноваційні методи.

4. Забезпечувати військових, які потребують фізичної реабілітації, доступом до відповідних засобів та обладнання.

5. Посилити соціальну підтримку захисників під час їх фізичної реабілітації, забезпечивши їм необхідні умови для повернення до повноцінного життя.

6. Розвивати спеціальні програми професійної реабілітації, які б допомагали військовим повернутися до праці та досягти нових професійних цілей.

7. Робити все можливе, щоб запобігти війнам та конфліктам, які призводять до фізичних пошкоджень та потребують фізичної реабілітації військових.

Висновки. Таким чином, фізична реабілітація захисників є частиною комплексної терапії, яку успішно поєднують з медикаментозною терапією, з різними фізіотерапевтичними методами лікування, профілактики, лікування, втручання, внаслідок чого покращується фізичний, психологічний, емоційний і соціальний стан військовослужбовця.

В Україні виникає потреба у вирішенні проблеми на державному рівні та використання закордонного досвіду школи реабілітації. Значущість роботи реабілітолога з вищою фізкультурною освітою з кожним місяцем повномасштабної війни буде зростати, предметом праці якого є складання програми фізичної реабілітації, її проведення і визначення ефективності на всіх етапах.

Завдяки цьому, створюється перспектива підняття ефективності та повноцінності життя військовослужбовців, що зазнали фізичних труднощів у період служби.

Список літератури:

1. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. URL: <http://www.dec.gov.ua/mtd> (дата звернення: 20.11.2023).
2. Герцик А.М. До проблеми управління реабілітаційним процесом. *Лікарська справа*. 2016. № 1–2. С. 142–147. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/LiSp_2016_1-2_25
3. Христова Т.Є. Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання». Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.
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. Медичний центр «Меднеан». Реабілітація військовослужбовців. URL: <https://www.mednean.com.ua/uk/reabilitaciya-vijskovosluzhbovciv/> (дата звернення: 17.11.2023).
6. Армія INFORM. Реабілітація має бути доступна всім ветеранам. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/04/04/reabilitaciya-maye-buty-dostupna-vsım-veteranam> (дата звернення: 17.11.2023).
7. Кожокар М., Дороніна Т. Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. *ОСВІТНІ ОБРІ*. 2021. № 1(52). С. 8–11.
8. Paliichuk Y., Kozhokar M., Balatska L., Moroz O., Yarmak O., Galan Y. Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. Supplement issue 4. P. 1907–1911.

References:

1. Unifikovanyi klinichniy protokol pervynnoi, vtorynnoi (spetsializovanoi) ta tretynnoi (vysokospetsializovanoi) medychnoi dopomohy. Reaktsiia na vazhkyi stres ta rozlady adaptatsii. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad [Unified clinical protocol of primary, secondary (specialized) and tertiary (highly specialized) medical care. Reaction to severe stress and adaptation disorders. Post-traumatic stress disorder]. Available at: <http://www.dec.gov.ua/mtd> (accessed November 20, 2023).
2. Hertsyk A.M. (2016) Do problemy upravlinnia reabilitatsiinym protsesom [To the problem of management of the rehabilitation process]. *Likarska sprava*, no. 1–2, pp. 142–147. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/LiSp_2016_1-2_25 (accessed November 19, 2023).
3. Hristova T.Ye. Suhanova G.P. (2015) Osnovi likuvalnoi fizichnoi kulturi: navchalnyi posibnik dlya studentiv vischih navchalnih zakladiv spetsialnosti "Fizichne vihovannya" [Basics of therapeutic physical culture: a study guide for students of higher educational institutions specializing in "Physical exercise"]. Melitopol: TOV "Kolor Print". (in Ukrainian)
4. Sukhan V.S. (2014) Metodychni vkazivky do leksii z kursu "Likuvalna fizkultura ta sportyvna medytsyna" [Methodical instructions for lectures on the course "Remedial physical education and sports medicine"]. Available at: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2677> (accessed November 19, 2023).
5. Medychnyi tsentr "Mednean". Reabilitatsiia viiskovosluzhbovciv [Mednean Medical Center. Rehabilitation of military personnel]. Available at: <https://www.mednean.com.ua/uk/reabilitaciya-vijskovosluzhbovciv/> (accessed November 18, 2023).
6. Armiiia INFORM. Reabilitatsiia maie buty dostupna vsim veteranam [Army INFORM. Rehabilitation should be available to all veterans]. Available at: <https://armyinform.com.ua/2023/04/04/reabilitaciya-maye-buty-dostupna-vsime-veteranam> (accessed November 20, 2023).
7. Kozhokar M., Doronina T. (2021) Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia v systemi osvity suchasnykh yevropeiskykh krain [Peculiarities of physical education in the education system of modern European countries]. *OSVITNI OBRIT*, no. 1(52), pp. 8–11.
8. Paliichuk Y., Kozhokar M., Balatska L., Moroz O., Yarmak O., Galan Y. (2018) Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. Supplement issue 4, pp. 1907–1911.