

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«ЛАБОРАТОРІЯ ВІЙСЬКОВО-ПОЛІТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ТА РЕКОНСТРУКЦІЇ»
ЦЕНТРАЛЬНЕ АГЕНТСТВО З УПРАВЛІННЯ ПРОЄКТАМИ
(ВІЛЬНЮС, ЛИТВА)
НЕУРЯДОВА ОРГАНІЗАЦІЯ
«ФУНДАЦІЇ «ВІДКРИТА ЛИТВА»
(ВІЛЬНЮС, ЛИТВА)

***Спортивна реабілітація –
шлях до активного життя***

Інформаційний посібник

Запоріжжя
2024



Co-funded by the
European Union



Central project
management
agency



OPEN LITHUANIA
FOUNDATION



Громадська організація «Лабораторія
військово-політичних досліджень та
реконструкції»

Проект «Реабілітаційний простір
ветеранів/ок Українського війська
«Блокпост»

Інформаційний посібник «Спортивна реабілітація – шлях до активного життя» / Упорядники Д. Білов та І. Горобець — Запоріжжя : ФОП Текуч В., 2024. – 84 с.

У даному посібнику зібрані рекомендації та методики, які
були апробовані фахівцями Простору спортивної реабілітації
РП БЛОКПОСТ і мали позитивний відгук як у відвідувачів, так і у
фахівців юридичних служб військових частин.

Упорядники
Дизайн
Коректор

Дмитро Білов, Ірина Горобець
Віктор Текуч
Юлія Коробець

Видано в межах проекту «Реабілітаційний простір ветеранів/ок
Українського війська «Блокпост». Не для продажу.

Проект реалізується ГО «Лабораторія військово-політичних дослід-
жень та реконструкції» в партнерстві з фондом «Відкрита Литва»
за спільної підтримки Європейського Союзу та Міністерства закор-
донних справ Литви.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ОЦІНКА СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РЕАБІЛІТАЦІЇ	9
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА ТА ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМ І ПОРАНЕНЬ.	11
2.1. Вправи для реабілітації суглобів і зв'язок	11
2.2. Реабілітація після переломів	13
2.3. ЛФК (лікувальна фізична культура)	15
2.4. Рекомендації щодо поступового збільшення навантаження	18
2.5. Масаж	19
2.6. Фізіотерапія	22
2.7. Вправи для адаптації до щоденних навантажень	25
2.8. Контроль та регуляція навантаження	28
РОЗДІЛ 3. КАРДІОРЕСПІРАТОРНА РЕАБІЛІТАЦІЯ	32
РОЗДІЛ 4. ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ	37
4.1. Вправи для покращення психоемоційного стану	37
4.2. Соціальні активності та командні тренування	39
4.3. Психологічна підтримка	42
РОЗДІЛ 5. ДІЄТА І ХАРЧУВАННЯ В ПЕРІОД РЕАБІЛІТАЦІЇ	45
РОЗДІЛ 6. ЕТАПИ І СТРОКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ	54
РОЗДІЛ 7. ПРОФІЛАКТИКА ПОВТОРНИХ ТРАВМ І ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ ДОДАТКИ	61 71

Автори матеріалу не несуть відповідальності за будь-які рішення, прийняті на основі інформації, представленої в цьому документі. Користувач зобов'язується самостійно оцінювати ризики та консультуватися з відповідними фахівцями перед застосуванням інформації на практиці.

Реабілітація після травм і поранень є комплексним процесом, що включає фізичне, психологічне та соціальне відновлення, особливо важливе для військовослужбовців, які часто стикаються з інтенсивними навантаженнями і складними умовами. Основними завданнями реабілітації є відновлення функціональності уражених частин тіла, повернення загальної фізичної форми, зниження болю та підтримка психічної рівноваги. До основних методик, які застосовуються в процесі реабілітації після травм і поранень, належать:

1. Фізична реабілітація

- < Лікувальна фізкультура (ЛФК). Це основний метод фізичної реабілітації, який включає індивідуально підібрані вправи для відновлення рухливості, сили, витривалості та координації. ЛФК починають із пасивних вправ, поступово переходячи до активних навантажень.
- < Тренування м'язової сили та витривалості. Використання спеціальних вправ з обтяженнями, гумовими стрічками та іншим обладнанням для поступового зміцнення ослаблених м'язів і суглобів.
- < Фізіотерапія. Ультразвукова терапія, магнітотерапія, електростимуляція та інші методики використовуються для зниження болю, зменшення набряків та прискорення процесу відновлення тканин.
- < Масаж і мануальна терапія. М'який масаж покращує кровообіг, знижує спазми, зменшує набряки і допомагає зменшити біль і дискомфорт, пов'язані з травмами.

2. Психологічна реабілітація

- < Психологічна підтримка. Травми та поранення часто впливають на психологічний стан, викликаючи тривогу, депресію, ПТСР. Робота з психологом допомагає впоратися зі стресом, покращити емоційний стан і зменшити страхи, пов'язані з руховими обмеженнями.
- < Методи релаксації та управління стресом. Медитація, дихальні техніки, йога та інші методи сприяють зниженню рівня стресу, покращують сон і підвищують загальне відчуття благополуччя.

- < Групова підтримка. Важливою частиною психологічного відновлення є взаємодія з іншими людьми, котрі пережили схожі травми. Групова підтримка дає можливість обмінюватися досвідом і підтримувати один одного на шляху до одужання.

3. Соціальна реабілітація

- < Навички адаптації. Відновлення соціальної активності і набуття навичок адаптації до змін фізичного стану. Це може включати тренування на повернення до повсякденного життя, роботи або служби.
- < Підтримка від близьких. Підтримка від рідних і друзів, що забезпечує мотивацію та емоційне підбадьорення під час реабілітації.

4. Реабілітація при специфічних травмах

- < Відновлення після травм кінцівок. При травмах кінцівок (переломи, розриви зв'язок) фокус робиться на поступовому поверненні до рухливості та функціональності. Вправи на координацію і стабільність допомагають уникнути повторних травм.
- < Реабілітація при травмах спини та хребта. Спеціальні вправи для відновлення м'язового корсету спини, стабілізація хребта, а також фізіотерапія для зменшення болю і дискомфорту.
- < Реабілітація після поранень. Залежно від типу поранень, можуть застосовуватися спеціальні методики для відновлення нервової тканини, м'язів, сухожилів і шкіри, а також методики для попередження інфекцій і покращення загоєння.

5. Планування індивідуальної програми реабілітації

- < Кожна програма реабілітації має бути розроблена з урахуванням індивідуальних потреб і особливостей військовослужбовця: типу травми, віку, загального стану здоров'я, рівня фізичної підготовки. Поступове збільшення навантажень і регулярний моніторинг прогресу є важливими складовими успішної реабілітації.

Реабілітація після травм і поранень є невід'ємною частиною відновлення, яка допомагає повернутися до повноцінного життя і служби, зміцнити як фізичну, так і психологічну стійкість, а також запобігти можливим ускладненням у майбутньому.

Мета фізичної реабілітації військовослужбовців полягає в відновленні їхньої фізичної форми, функціональних можливостей

і загального стану здоров'я, а також у поверненні до повноцінного життя і служби. Важливо, щоб реабілітація не тільки забезпечувала фізичне відновлення, а й сприяла психологічному відновленню та адаптації військовослужбовців після отриманих травм або важких навантажень.

Завдання фізичної реабілітації включають:

- < відновлення фізичних функцій організму – покращення рухливості, зміцнення м'язів і відновлення витривалості після травм або операцій;
- < покращення кардіореспіраторної функції – відновлення роботи серцево-судинної та дихальної систем, що може бути порушена внаслідок травми, стресу або тривалого періоду без фізичної активності;
- < профілактику ускладнень – запобігання атрофії м'язів, контрактур суглобів, тромбозам та іншим ускладненням, які можуть виникати в зв'язку з обмеженою рухливістю;
- < психоемоційну підтримку – сприяння зниженню рівня стресу, тривожності та інших психологічних проблем, пов'язаних із травмами або тривалим перебуванням у зоні бойових дій;
- < відновлення координації та моторики – реабілітація дрібної та загальної моторики, що дозволяє відновити нормальну рухову активність та рівновагу;
- < повернення до службових обов'язків – адаптація до виконання службових завдань і поступове повернення до звичайного фізичного навантаження, необхідного для виконання професійних обов'язків;
- < сприяння адаптації до змін в організмі – допомога у прийнятті та адаптації до можливих фізичних обмежень, якщо повне відновлення функцій неможливе.

Ці завдання спрямовані на те, щоб військовослужбовець не лише фізично, але й психологічно був готовий повернутися до активної служби або мирного життя.

Принципи фізичної реабілітації забезпечують ефективне відновлення фізичної форми військовослужбовців і мінімізують ризики повторних травм.

Основні принципи реабілітації:

- < Індивідуальний підхід – реабілітаційна програма повинна враховувати особливості кожного військовослужбовця, зокре-

ма вид і тяжкість травми, рівень фізичної підготовки, вік, стан здоров'я та психологічні фактори.

- < Поступовість і послідовність – навантаження потрібно збільшувати поетапно, починаючи з найпростіших вправ і поступово переходячи до складніших та інтенсивніших. Це дозволяє організму адаптуватися і знижує ризик повторних травм.
- < Систематичність і регулярність – заняття мають бути регулярними, а не разовими. Відновлення вимагає постійного виконання вправ, що забезпечує кращі результати та зміцнення організму.
- < Комплексний підхід – реабілітація має включати фізичні вправи, психологічну підтримку, роботу над гнучкістю, витривалістю, координацією та адаптацію до професійних потреб.
- < Функціональна орієнтація – програма має бути спрямована на відновлення конкретних функцій, які необхідні для виконання професійних обов'язків військовослужбовця. Це включає розвиток сили, витривалості, координації рухів і загальної моторики.
- < Контроль і коригування – необхідний постійний контроль за станом військовослужбовця та коригування програми в випадку змін у стані здоров'я, прогресу чи нових ускладнень. Це забезпечує адаптацію реабілітації під поточний стан.
- < Безпека і профілактика травм – особлива увага приділяється безпеці виконання вправ, щоб уникнути повторних травм. Важливо використовувати допоміжні засоби (бандажі, ортези) та уникати надмірних навантажень.
- < Активна участь військовослужбовця – ефективність реабілітації значно підвищується, якщо військовослужбовець усвідомлено і активно бере участь у процесі, розуміючи цілі та завдання реабілітації.
- < Психологічна підтримка – врахування психологічного стану та забезпечення підтримки для адаптації до реабілітації та можливих фізичних змін. Це важливо для зниження стресу, підвищення мотивації та впевненості в успішному відновленні.

Застосування цих принципів дозволяє побудувати ефективний реабілітаційний процес, орієнтований на максимальне відновлення здоров'я і функцій військовослужбовця.

РОЗДІЛ 1.

ОЦІНКА СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Оцінка стану військовослужбовця перед початком реабілітації є першим і важливим етапом, який дозволяє скласти індивідуальний план відновлення та визначити оптимальні навантаження, що відповідатимуть стану здоров'я військовослужбовця. Основні етапи оцінки включають:

1. Первинна діагностика

Первинна діагностика дозволяє оцінити загальний фізичний стан, визначити ступінь травм і можливі ускладнення. Сюди входять:

- < огляд лікаря – виявлення фізичних обмежень, оцінка травм, стану м'язів, суглобів і кісток;
- < лабораторні та інструментальні дослідження – аналізи крові, рентген, ультразвукове дослідження, МРТ (за потреби) для детальної оцінки стану травмованих тканин;
- < оцінка функціонального стану – перевірка сили, гнучкості, витривалості, координації рухів.

2. Психологічна оцінка

Стан психіки є невід'ємною складовою реабілітаційного процесу, оскільки психоемоційний стан безпосередньо впливає на мотивацію та здатність військовослужбовця повноцінно займатися відновленням.

- < Опитувальники та тести – оцінка рівня стресу, тривожності, ознак депресії, готовності до реабілітаційного процесу.
- < Співбесіда з психологом – визначення можливих психологічних травм, наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР), рівня мотивації та очікувань.

3. Оцінка рівня фізичної підготовки

Перед реабілітацією важливо розуміти, який рівень фізичної підготовки був у військовослужбовця до травми. Це дозволить ефективніше адаптувати програму під його можливості та уникнути перевантажень.

- < Тести на фізичну витривалість і силу – аналіз початкових фізичних показників, таких як максимальна вага при підйомі, кількість повторень певних вправ, час на витривалість.

- < Оцінка гнучкості та мобільності – оцінка рухливості суглобів і гнучкості, що допоможе підібрати вправи для розвитку та покращення цих якостей.

4. Постановка цілей реабілітації

Після всіх обстежень і оцінок необхідно визначити короткострокові та довгострокові цілі реабілітації:

- < короткострокові цілі – першочергові завдання, як-от зменшення болю, відновлення основних функцій, покращення рухливості;
- < довгострокові цілі – повернення до повної фізичної активності, підготовка до виконання службових обов'язків;
- < розробка індивідуального плану реабілітації – складання програми, яка враховує поточний стан, результати діагностики та цілі реабілітації.

5. Контроль та моніторинг

Під час реабілітації важливо постійно моніторити стан військовослужбовця, щоб вчасно коригувати програму, якщо виникають нові ускладнення або недостатній прогрес.

- < Регулярні контрольні обстеження – повторні тести на силу, витривалість, гнучкість, загальний стан.
- < Аналіз прогресу – оцінка динаміки та коригування реабілітаційного плану відповідно до змін у фізичному та психологічному стані.

Цей комплексний підхід до оцінки стану забезпечує повноту картини про здоров'я військовослужбовця, що дозволяє скласти максимально ефективну та безпечну програму реабілітації.

РОЗДІЛ 2.

ФІЗИЧНА ТА ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМ І ПОРАНЕНЬ

Фізичні вправи та фізіотерапія є невід'ємною частиною процесу реабілітації військовослужбовців після травм і поранень. Вони сприяють відновленню рухливості, зміцненню м'язів, покращенню кровообігу та загального стану організму. Цей розділ охоплює основні типи вправ і фізіотерапевтичні процедури, які використовуються для різних видів травм, а також рекомендації щодо їх виконання.

2.1. Вправи для реабілітації суглобів і зв'язок

Мета: Відновлення рухливості суглобів, зміцнення навколишніх м'язів і зв'язок, зменшення набряків і болю. Вправи для реабілітації суглобів і зв'язок спрямовані на відновлення гнучкості, зміцнення м'язів, зниження болю та поліпшення рухливості. Нижче наведені основні комплекси вправ, які застосовуються на різних етапах реабілітації.

1. Вправи для реабілітації колінного суглоба

< Ранній етап

Стискання квадрицепса: лежачи на спині з витягнутими ногами, напружуйте квадрицепси (передню частину стегна), притискаючи задню частину коліна до поверхні. Утримуйте 5 – 10 секунд. Повторіть 10 – 15 разів.

Підйом прямої ноги: лежачи на спині, піднімайте одну ногу, не згинаючи її, на 20 – 30 см від підлоги. Утримуйте 5 секунд. Повторіть 10 разів на кожную ногу.

< Проміжний етап

Підйом на носки: стоячи, піднімайтеся на носки, тримаючи спину рівною. Повільно опускайтесь. Повторіть 10 – 15 разів.

Напівприсідання: присідайте до кута 45 градусів, зосереджуючись на колінах. Виконуйте 10 – 12 разів.

< Пізній етап

Випади вперед: робіть випади однією ногою вперед, згинаючи обидва коліна, поки заднє коліно не опиниться біля підлоги. Повторіть 10 – 15 разів на кожную ногу.

Розгинання ніг на тренажері (якщо є можливість): виконуйте з невеликим опором для зміцнення квадрицепсів.

2. Вправи для реабілітації плечового суглоба

< Ранній етап

Маятникові рухи: нахиліться вперед, нехай травмована рука вільно висить. Рухайте рукою вперед-назад, з боку в бік, обережно обертайте її. Виконуйте 5 хвилин.

Витягування руки вперед: лежачи на спині, піднімайте руку вгору і тягніться нею до стелі, максимально витягуючи суглоб.

< Проміжний етап

Підйоми гантелей у сторони: використовуючи легкі гантелі (1 – 2 кг), піднімайте руки в сторони до рівня плечей. Повторіть 10 – 12 разів.

Відведення руки з еспандером: закріпіть еспандер на рівні талії та відводьте руку, тримаючи лікоть прямим.

< Пізній етап

Колові обертання гантелями: тримаючи легкі гантелі, робіть невеликі кругові рухи в обидві сторони. Повторіть 10 – 15 разів.

Жим над головою: піднімайте гантелі над головою, злегка згинаючи лікоть, потім опускайте назад. Повторіть 10 разів.

3. Вправи для реабілітації гомілковостопного суглоба

< Ранній етап

Алфавіт ногою: сидючи або лежачи, випряміть ногу і малюйте пальцями алфавіт у повітрі. Це допоможе зберегти рухливість.

Підйом на носки, сидючи: сидючи на стільці, піднімайте п'яти від підлоги, натискаючи на передню частину стопи.

< Проміжний етап

Підйом на носки стоячи: піднімайтеся на носки, тримаючись за спинку стільця або стіну для підтримки. Повторіть 10 – 15 разів.

Ходьба на п'ятках: відштовхуйтеся від підлоги п'ятами, не торкаючись носками. Виконуйте 1 – 2 хвилини.

< Пізній етап

Стрибки на місці: почніть з легких підскоків на обох ногах, згодом переходьте до стрибків на одній нозі.

Присідання на одній нозі: поставте одну ногу на лаву або платформу, присідайте, згинаючи коліно, поки друга нога не опиниться поруч із підлогою. Повторіть 10 разів на кожну ногу.

4. Вправи для реабілітації зап'ястя

< Ранній етап

Згинання і розгинання зап'ястя: тримайте руку перед собою, згинайте і розгинайте кисть, допомагаючи іншою рукою. Виконуйте 10 – 15 разів.

Стискання м'яча: використовуйте м'який м'яч для стискання. Утримуйте стиснення на 5 секунд, потім розслабте руку.

< Проміжний етап

Кругові обертання: виконуйте кругові рухи кистю в обох напрямках.

Розтягування пальців: розтягніть пальці, відведіть великий палець від решти, тримайте 5 – 10 секунд.

< Пізній етап

Згинання з гантеллю: виконуйте згинання і розгинання зап'ястя з невеликою гантеллю (0,5 – 1 кг).

Повороти з еспандером: закріпіть еспандер, тримаючи його кистю, і повертайте руку, відчуваючи легке навантаження.

Загальні рекомендації для реабілітації суглобів і зв'язок

- < Поступове навантаження. Починайте з легких вправ і поступово збільшуйте навантаження.
- < Регулярність. Виконуйте вправи щодня, щоб уникнути атрофії м'язів та збереження рухливості.
- < Контроль больових відчуттів. Занадто інтенсивні вправи можуть погіршити стан. Виконуйте вправи без значного дискомфорту.
- < Комбінація з іншими методами. Для кращого ефекту поєднуйте фізичні вправи з фізіотерапією, масажем і тепловими процедурами.
- < Консультація з фахівцем. На кожному етапі реабілітації важливо консультуватися з лікарем або фізіотерапевтом.

Ці вправи допоможуть зміцнити зв'язки і суглоби, поступово відновлюючи функціональність і гнучкість після травм або операцій.

2.2. Реабілітація після переломів

Мета: Відновлення функціональності кісток, зміцнення м'язів навколо місця перелому, запобігання контрактурам.

Основні методики

Методики відновлення після переломів включають різноманітні фізичні вправи та техніки, спрямовані на покращення рухливості, від-

новлення м'язової сили та запобігання ускладненням. Нижче наведені основні методики для відновлення функціональності після переломів.

1. Пасивні методики рухливості

Ці методики підходять для початкового етапу відновлення, коли активні рухи ще неможливі або обмежені:

- < пасивна мобілізація: рухи в суглобі виконуються без зусиль під керівництвом фахівця або за допомогою пристроїв. Вони спрямовані на збереження рухливості в суглобі, запобігання контр-актурам і атрофії м'язів;
- < м'які розтягувальні вправи: після зняття гіпсу легкі розтягувальні вправи допомагають поступово відновити гнучкість.

2. Ізометричні вправи

На ранніх етапах реабілітації після перелому ізометричні вправи ефективні для зміцнення м'язів без навантаження на кістки:

- < напруження м'язів без руху: пацієнт напружує м'язи навколо зламаної ділянки, але без активного руху в суглобі;
- < приклади вправ: стискання та розслаблення м'язів руки або ноги, напруження м'язів стегон, тримаючи ногу в фіксованому положенні.

3. Активні вправи з мінімальним опором

На етапі, коли перелом частково загоївся і лікар дозволяє почати активні рухи, впроваджуються вправи з невеликим опором:

- < вправи з власною вагою: плавне згинання і розгинання руки або ноги без додаткового опору, підняття кінцівки;
- < рухи в воді: вправи в басейні допомагають полегшити навантаження завдяки підтримці водою і забезпечують більшу свободу руху.

4. Вправи на опір

Коли кістка повністю зрослась, можна переходити до вправ з опором для відновлення м'язової сили та підготовки до активної діяльності:

- < використання еспандера чи гантелей: легкий опір допомагає зміцнити м'язи навколо зламаної ділянки та сприяє адаптації кісток до навантажень;
- < функціональні вправи: піднімання невеликих предметів, тримання вантажів для поступового звикання кістки до фізичного навантаження.

5. Розтягувальні вправи для покращення гнучкості

Розтяжка допомагає поліпшити рухливість у суглобах і м'язах, які могли стати жорсткими після травми:

- < статична розтяжка: плавне розтягування без ривків, утримання позиції на кілька секунд, що дозволяє зберігати м'язи та суглоби еластичними;
- < динамічна розтяжка: м'які коливальні рухи, які допомагають розробити суглоби і повернути повну амплітуду руху.

6. Вправи на координацію та баланс

Важливою частиною реабілітації є відновлення координації та рівноваги, особливо при травмах ніг:

- < вправи на балансувальних платформах: стояння на одній нозі, вправи на нестабільній поверхні для тренування координації;
- < перехресні вправи: включення рухів, які задіюють обидві половини тіла, для покращення координації рухів.

2.3. ЛФК (лікувальна фізична культура)

Мета: Зміцнення ослаблених м'язів, покращення загального тонусу організму, відновлення координації та витривалості. Лікувальна фізична культура (ЛФК) для військовослужбовців – це програма фізичних вправ, яка враховує специфічні фізичні, психоемоційні та функціональні навантаження, які випадають на частку військових під час служби. Військовослужбовці часто стикаються з особливими фізичними та психологічними навантаженнями, а також мають високий ризик отримання травм, тому ЛФК відіграє важливу роль у відновленні та підтримці їхньої фізичної форми і здоров'я.

Основні завдання ЛФК для військовослужбовців:

- < Відновлення після травм. Прискорення загоєння, відновлення рухових функцій та зниження ризику ускладнень після травм.
- < Підтримка фізичної форми. Підвищення витривалості, сили, гнучкості та координації.
- < Психологічна реабілітація. ЛФК допомагає в боротьбі зі стресом, тривожністю, сприяє розслабленню та покращенню настрою.
- < Покращення загального стану здоров'я. Зниження ризику розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні та опорно-рухові патології.
- < Зниження ризику повторних травм. Зміцнення м'язів і зв'язок, розвиток стабільності суглобів.

Основні принципи ЛФК для військовослужбовців:

- < Поступовість: вправи починаються з легких і поступово збільшують інтенсивність.
- < Індивідуальний підхід: програма ЛФК розробляється з урахуванням характеру травми, загального стану здоров'я, віку та фізичних можливостей військовослужбовця.
- < Комплексність: поєднання ЛФК з іншими реабілітаційними методами – масажем, фізіотерапією, психотерапією.
- < Регулярність і систематичність: тренування мають бути щоденними та систематичними для досягнення максимального ефекту.
- < Контроль фізичного стану: проводиться регулярний моніторинг прогресу для коригування навантажень.

Приклади вправ ЛФК для військовослужбовців

1. Вправи для відновлення нижніх кінцівок після травм

- < Підйом прямої ноги. Лежачи на спині, підніміть одну ногу, не згинаючи її, на 20 – 30 см від підлоги. Повторіть по 10 разів на кожную ногу.
- < Напівприсідання. Виконуйте присідання до кута 45 градусів з опорою на стілець або стіну. Повторіть 10 – 12 разів.
- < Розгинання колін. Сидячи на стільці, повільно випрямляйте коліно, утримуючи ногу в витягнутому положенні 5 секунд. Повторіть 10 разів на кожную ногу.

2. Вправи для зміцнення м'язів спини і кора

- < Планка. Прийміть упор лежачи на передпліччя та пальці ніг, тримайте тіло в прямій лінії впродовж 20 – 30 секунд.
- < Розтягування попереку. Лежачи на спині, підтягніть обидва коліна до грудей і затримайтеся на 10 – 15 секунд.
- < Підйом тазу. Лежачи на спині, зігніть коліна і підніміть таз, стискаючи м'язи сідниці. Виконуйте 10 – 12 повторень.

3. Вправи для відновлення верхніх кінцівок і плечового пояса

- < Маятникові рухи. Нахиліться вперед, нехай травмована рука вільно висить. Рухайте нею в різні боки, здійснюючи легкі маятникові рухи.
- < Згинання та розгинання рук із легкими гантелями. Виконуйте підйоми рук з невеликою вагою (0,5 – 1 кг).
- < Відведення рук з еспандером. Закріпіть еспандер на рівні талії і відводьте руку, тримаючи лікоть прямим.

4. Кардіо-вправи для підвищення витривалості

- < Ходьба на біговій доріжці. Почніть з легкої ходьби, поступово збільшуючи тривалість і швидкість.
- < Велотренажер. Використовуйте помірне навантаження і поступово збільшуйте час тренування.
- < Розминка з елементами легкої гімнастики. Ритмічні вправи, такі як стрибки, повороти та нахили, для підвищення загальної витривалості.

5. Релаксаційні та дихальні вправи

- < Дихання діафрагмою. Лежачи на спині, покладіть руку на живіт і вдихайте, відчуваючи, як живіт піднімається, а потім опускається.
- < Вправи на розслаблення м'язів. Повільні нахили голови, обертання кистей і стоп.
- < Розтягування м'язів усього тіла. Наприклад, стоячи, потягніться вгору, з'єднавши руки над головою, або нахиліться до пальців ніг.

Особливості ЛФК для військовослужбовців у реабілітації

- < Робота з м'язами-стабілізаторами: для військових важливо зміцнювати м'язи, які забезпечують стійкість у несприятливих умовах. Це тренування кора, м'язів спини, ніг.
- < Функціональні тренування: вправи, що нагадують дії, які військовослужбовці виконують під час служби (підйоми, стрибки, обтяжені ходи).
- < Вправи для координації та балансу: виконання елементів на нестійких поверхнях, як-от балансувальні платформи, що допомагають відновлювати рівновагу.
- < Психологічна підтримка: важливо, щоб заняття ЛФК допомагали військовослужбовцям зменшувати тривогу, сприяти впевненості та стабільності.

Загальні рекомендації для ЛФК у військовослужбовців

- < Спостереження фахівця. ЛФК має проводитися під контролем лікаря або реабілітолога;
- < контроль навантаження. Необхідно уникати перевантаження, особливо у випадку нещодавніх травм або операцій;
- < відновлення після стресу. Військовослужбовцям важливо працювати над зняттям фізичного і психічного напруження, яке може погіршити процес одужання.

ЛФК є важливим елементом у відновленні фізичних можливостей і зміцненні здоров'я військовослужбовців, сприяючи не лише поверненню до фізичної форми, а й підвищенню психологічної стійкості та впевненості в своїх силах.

2.4. Рекомендації щодо поступового збільшення навантаження

Мета: Забезпечити безпечне й ефективне відновлення без ризику повторних травм або перевантаження організму.

Основні принципи:

< Поступовість

Опис: Збільшення інтенсивності та тривалості вправ повинне відбуватися поетапно, відповідно до прогресу реабілітації.

Приклад: Починати з легких кардіо-вправ, поступово переходячи до більш інтенсивних.

< Індивідуальний підхід

Опис: План реабілітації повинен бути адаптований до фізичних можливостей і стану здоров'я кожного військовослужбовця.

Приклад: Військовослужбовці з кращою фізичною підготовкою можуть виконувати складніші вправи раніше.

< Регулярність

Опис: Вправи повинні виконуватися регулярно, за графіком, рекомендованим медичним фахівцем.

Приклад: виконуйте від 3 до 13 вправ на день, починаючи з мінімального обсягу та додаючи нові вправи щотижня, згідно з рекомендаціями реабілітолога.

< Моніторинг стану

Опис: Постійний контроль за реакцією організму на навантаження дозволяє вчасно коригувати програму.

Приклад: Ведення щоденника вправ і записування відчуттів після кожного заняття.

< Використання допоміжних засобів

Опис: Використання еластичних бинтів, ортезів або інших пристроїв для підтримки та стабілізації уражених ділянок.

Приклад: Носіння компресійних панчіх для підтримки колінного суглобу під час виконання вправ.

< Відпочинок і відновлення:

Опис: Забезпечення достатнього часу для відпочинку між тренуваннями для запобігання перевтоми та травм.

Приклад: Чередування днів з інтенсивними вправами і днів з легкими розтяжками або відпочинком.

Приклади комплексів вправ для різних типів травм

< Після травм верхніх кінцівок

Розминка: Оберти плечима, легка розтяжка зап'ястків.

Основні вправи: віджимання від стіни, підйоми рук з гантелями, ізометричні напруження.

Фінальна частина: розтяжка м'язів плечей і рук.

< Після травм нижніх кінцівок

Розминка: ходьба на місці, легкі присідання.

Основні вправи: підйоми на носки, рухи стопами в різних напрямках, вправи на баланс.

Фінальна частина: розтяжка м'язів литок і стегон.

< Після травм спини

Розминка: нахили тулуба вперед і назад, оберти тулубом.

Основні вправи: легка гімнастика на підлозі, вправи на зміцнення м'язів кора.

Фінальна частина: розтяжка м'язів спини та шиї.

Фізичні вправи є ключовим елементом реабілітації військовослужбовців після травм. Вони сприяють не тільки фізичному відновленню, а й психологічному благополуччю, підвищуючи впевненість у власних силах і мотивацію до подальшого відновлення. Дотримання рекомендованих методик і поступове збільшення навантаження забезпечує безпечний та ефективний процес реабілітації, дозволяючи військовослужбовцям якнайшвидше повернутися до повноцінної служби та активного життя.

2.5. Масаж

Лікувальний масаж сприяє зменшенню набряків, покращенню кровообігу, зняттю болю та відновленню еластичності м'язів. Методика лікувального масажу є важливою частиною реабілітації, оскільки допомагає зняти м'язові спазми, зменшити набряки, покращити кровообіг і прискорити відновлення тканин. Масаж сприяє розслабленню, зменшенню болю та підвищенню рухливості ураженої ділянки. Лікувальний масаж проводиться з урахуванням специфіки травм і стану пацієнта. Нижче наведені основні принципи та методики, що застосовуються при лікувальному масажі.

Основні техніки лікувального масажу:

< Погладжування

Ця техніка є початковою і часто застосовується для підготовки м'язів і шкіри до більш інтенсивних рухів. Вона сприяє покращенню лімфо- та кровообігу.

Техніка виконання: Руки масажиста ковзають по шкірі, виконуючи легкі, плавні рухи.

Напрямок: Зазвичай у напрямку до лімфатичних вузлів.

Варіанти: Погладжування може бути поверхневим, глибоким, поперечним чи поздовжнім, залежно від цілей масажу.

< Розтирання

Розтирання підвищує еластичність тканин, покращує кровообіг, сприяє розігріву м'язів, що особливо важливо після травм, коли тканини можуть бути жорсткими та втрачають еластичність.

Техніка виконання: Масажист робить короткі, енергійні рухи, що розтягують шкіру і підшкірну тканину.

Напрямок: Виконується вздовж м'язових волокон або по колу.

Переваги: Допомогає зменшити набряк і запалення, що часто супроводжують травми.

< Розминання

Розминання є більш інтенсивною технікою, яка сприяє глибокому впливу на м'язи, покращує їхній тонус і гнучкість. Цей прийом рекомендується на етапах, коли відновлення тканин вже почалося.

Техніка виконання: М'язи захоплюються пальцями або долонями і легенько стискаються, витягуються, прокатуються.

Напрямок: Масаж виконується вздовж м'язових волокон.

Переваги: Розминання допомагає зняти м'язову напругу, зменшити спазми та покращити кровообіг у глибоких тканинах.

< Вібрація

Техніка вібрації стимулює нервові закінчення, знижує біль, має знеболювальний ефект, що особливо корисно при гострих болях.

Техніка виконання: Пальці або долоня виконують швидкі коливальні рухи.

Варіанти: Переривчаста вібрація (поколювання) або безперервна вібрація (легкі поштовхи).

Переваги: Використовується для стимуляції нервових закінчень, зниження болю та зменшення спазмів.

< Поколювання (перкусія)

Цей прийом застосовується для посилення кровообігу, покращення тону м'язів. Застосовується тільки на пізніших етапах реабілітації, коли м'язи достатньо відновилися.

Техніка виконання: Масажист швидко та ритмічно постукує кінчиками пальців або ребром долоні.

Варіанти: Постукування, рубцювання, поплескування.

Переваги: Зміцнює м'язи, покращує мікроциркуляцію, стимулює нервову систему.

Основні принципи лікувального масажу

Поступовість. Масаж починається з легких технік (погладжування, легке розтирання) і поступово переходить до більш інтенсивних (розминання, вібрація).

Індивідуальний підхід. Техніки та інтенсивність підбираються з урахуванням характеру травми, стадії відновлення, больового порогу пацієнта.

Дотримання напрямку масажу. Масаж зазвичай виконується в напрямку до лімфатичних вузлів, щоб покращити дренаж лімфи.

Контроль больових відчуттів. Масаж не повинен спричиняти різкий біль. Неприємні відчуття можуть бути, але вони не повинні викликати сильний дискомфорт.

Тривалість і частота. Тривалість сеансів зазвичай становить 10 – 30 хвилин. Частота залежить від стану пацієнта та рекомендацій лікаря, зазвичай – від 2 до 5 разів на тиждень.

Показання та протипоказання до лікувального масажу

Показання:

- < м'язові болі та спазми,
- < зниження рухливості суглобів,
- < посттравматичні болі,
- < набряклість тканин, викликана травмами,
- < порушення кровообігу.

Протипоказання:

- < гострі інфекції та запальні процеси,
- < свіжі травми (наприклад, переломи, які ще не загоїлися),
- < шкірні захворювання в зоні масажу,
- < варикозне розширення вен у важкій стадії,
- < онкологічні захворювання.

Етапи лікувального масажу

- < Підготовчий етап. Легкі погладжування і розтирання, щоб розігріти шкіру і тканини, підготувати їх до інтенсивнішого впливу.
- < Основний етап. Виконання розминання, вібрації, інтенсивного розтирання для активного впливу на глибокі тканини і м'язи.
- < Завершальний етап. Повторні легкі погладжування, заспокійливий масаж для зняття залишкової напруги та стимулювання розслаблення.

Приклади лікувального масажу для різних типів травм

- < Масаж після переломів кінцівок (після загоєння)

Виконуються погладжування, легке розтирання, щоб покращити кровообіг, а на більш пізніх етапах – розминання для відновлення тону м'язів.

- < Масаж для реабілітації суглобів

Масаж навколо суглоба, легке розтирання та вібрація, для зменшення набряків і покращення кровообігу.

- < Масаж при болях у спині

Використовуються погладжування, розтирання та вібрація вздовж хребта для зняття спазмів і розслаблення м'язів.

Лікувальний масаж сприяє швидшому відновленню, покращує самопочуття та повертає функціональність пошкодженим тканинам.

2.6. Фізіотерапія

Фізіопроцедури є важливим елементом реабілітаційного лікування, оскільки вони сприяють прискоренню відновлення тканин, покращенню кровообігу, зниженню болю та запалення. Залежно від типу травми, віку пацієнта та стадії відновлення, підбираються різні методи фізіотерапії, які можуть застосовуватись як окремо, так і в комплексі.

Основні види фізіопроцедур

- < **Електротерапія**

Електротерапія використовує слабкі електричні імпульси для стимуляції нервових і м'язових тканин, що допомагає зменшити біль, зняти спазми та поліпшити м'язовий тонус.

Методи:

- < ТЕНС (транскутанна електрична нейростимуляція). Знижує больові відчуття завдяки блокуванню больових сигналів у нервових волокнах.
- < Електрофорез. Використання струму для введення лікарських препаратів через шкіру. Застосовується для зменшення запалення і болю.
- < Діадинамотерапія. Використання низькочастотних імпульсів для зниження набряків і запалення.

Показання: больові синдроми, м'язові спазми, набряклість, порушення кровообігу.

Протипоказання: Порушення серцевого ритму, імплантовані електронні пристрої, свіжі травми.

< Лазеротерапія

Лазеротерапія заснована на впливі лазерного променя, який стимулює регенерацію тканин, знімає біль і зменшує запалення.

Переваги: підвищує еластичність тканин, покращує загоєння ран, зменшує рубцювання.

Показання: запальні процеси, травми суглобів, післяопераційний період.

Протипоказання: онкологічні захворювання, захворювання крові, вагітність.

< Магнітотерапія

Магнітотерапія використовує вплив магнітного поля для стимуляції кровообігу, зменшення набряків і болю.

Ефекти: покращення мікроциркуляції, зменшення набряку, заспокійливий ефект.

Показання: хронічні болі, набряки після травм, артрити, остеохондроз.

Протипоказання: гіпертонія, наявність металевих імплантів, вагітність.

< Ультразвукова терапія

Ультразвук створює мікромасаж тканин, стимулюючи процеси відновлення, покращуючи кровообіг і зменшуючи болючість.

Ефекти: протизапальний ефект, знеболення, покращення проникнення лікарських засобів.

Показання: рубці, артрити, травми м'язів, зв'язок.

Протипоказання: порушення кровообігу, онкологічні захворювання, захворювання серця.

< **Світлотерапія (фототерапія)**

Світлотерапія використовує інфрачервоне або ультрафіолетове випромінювання для покращення регенерації тканин, зменшення запалення.

Ефекти: прискорює загоєння ран, зменшує больові синдроми, стимулює метаболічні процеси.

Показання: запалення, рани, виразки, травми.

Протипоказання: захворювання крові, онкологія, гіперчутливість до світла.

< **Теплолікування**

Теплолікування допомагає розширити судини, покращити кровообіг та знизити м'язовий тонус.

Методи:

< Парафінотерапія. Теплий парафін наноситься на уражену ділянку, сприяючи глибокому прогріванню.

< Грязьові аплікації. Лікувальні грязі допомагають розслабити м'язи, зняти запалення.

< Інфрачервоне випромінювання. Прогріває тканини, знижує больові відчуття.

Показання: хронічні запалення, болі в суглобах, м'язові спазми.

Протипоказання: гострі запальні процеси, гіпертонія, серцево-судинні захворювання.

< **Кріотерапія (лікування холодом)**

Кріотерапія застосовується для зменшення набряку, болю та запалення за допомогою холодного впливу на уражену ділянку.

Методи:

< Локальна кріотерапія. Використовується лід або спеціальні холодові компреси.

< Кріокамери. Короткочасне перебування в камері з низькою температурою для стимуляції загального обміну речовин.

Показання: гострі травми, набряки, запальні процеси.

Протипоказання: алергія на холод, хвороби нирок, серцево-судинні захворювання.

< **Водолікування (гідротерапія)**

Гідротерапія передбачає використання водних процедур, таких як ванни, душі, підводний масаж для відновлення м'язів і зменшення больових відчуттів.

Методи:

- < Контрастні ванни. Перемінне застосування теплої та холодної води для стимуляції кровообігу.
- < Підводний масаж. Виконується за допомогою струменів води.
- < Мінеральні ванни. Використовують воду з природних джерел для оздоровлення.

Показання: м'язові спазми, запалення суглобів, хронічні больові синдроми.

Протипоказання: Гіпертонія, серцеві захворювання, гострі інфекції.

Переваги фізіотерапії

- < Прискорення процесу відновлення. Завдяки покращенню кровообігу і стимуляції регенерації, фізіопроцедури допомагають швидше відновитися після травм.
- < Зменшення болю. Процедури (наприклад, електротерапія і лазеротерапія) ефективно знижують больові відчуття.
- < Покращення рухливості. Ультразвук і тепло стимулюють гнучкість суглобів і м'язів.
- < Зменшення набряків. Кріотерапія та електрофорез допомагають зменшити набряк і зняти запалення.
- < Підвищення імунітету. Фізіопроцедури покращують загальний тонус організму та його здатність до відновлення.

Фізіотерапія є важливою частиною відновлювального процесу, особливо для військовослужбовців, оскільки дозволяє повернутися до фізичних навантажень швидше та з мінімальними ускладненнями.

2.7. Вправи для адаптації до щоденних навантажень

На завершальному етапі реабілітації важливо підготувати військовослужбовця до звичних фізичних активностей і служби.

- < Імітація повсякденних рухів. Вправи, що відтворюють типові рухи, такі як підйом сходами, носіння предметів.
- < Силові та кардіо-навантаження. Поступове повернення до звичних фізичних навантажень (наприклад, біг, присідання), які можуть бути частиною військової підготовки.

Ці методики є основними складовими фізичної реабілітації після переломів, травм і поранень. Їх комплексне застосування дозволяє відновити функціональність пошкоджених кінцівок і повернути військовослужбовця до звичного рівня активності.

Поступове збільшення навантаження в лікувальній фізичній культурі (ЛФК) для військовослужбовців – це важливий аспект реабілітації, який забезпечує безпечне повернення до активності та попереджує ризик повторних травм. Контроль за прогресом дозволяє коригувати план реабілітації та відповідати на зміни в стані пацієнта.

< Рекомендації щодо поступового збільшення навантаження

Початок з легких вправ:

- < починайте з базових вправ з мінімальним навантаженням, особливо якщо реабілітація починається після травми;
- < виконуйте вправи з власною вагою, уникайте обтяжень на початкових етапах.

Поступове підвищення інтенсивності:

- < поступово збільшуйте кількість повторень і підходів на кожне заняття;
- < спочатку можна збільшувати тривалість виконання вправ, а згодом – підвищувати амплітуду рухів і залучати додаткову вагу.

Застосування принципу періодизації:

- < чергування легких та інтенсивних днів дозволяє уникнути перевантаження;
- < включайте дні відновлення між інтенсивними заняттями для профілактики перевтоми.

Моніторинг болю та дискомфорту:

- < вправи не повинні викликати гострий біль. Якщо біль триває, слід знизити навантаження;
- < легка втома є допустимою, але різкий дискомфорт вказує на потребу в зменшенні інтенсивності.

Оцінка витривалості:

- < після декількох тижнів регулярних занять оцініть, наскільки довго пацієнт може виконувати вправу, не знижуючи якість рухів;
- < у разі зростання витривалості можна збільшити тривалість і кількість підходів.

Способи контролю за прогресом

- < Суб'єктивна шкала навантаження (Шкала Борга):

Пацієнти оцінюють інтенсивність вправи за шкалою від 6 (відсутність навантаження) до 20 (максимальне навантаження). Збільшення інтенсивності допустиме, якщо оцінка знижується в порівнянні з початковою оцінкою за тими самими вправами.

Як користуватися шкалою? 6 балів по шкалі Борга означає відсутність навантаження або дуже легке, 6 балам зазвичай відповідає пульс 60 ударів за хвилину (не рахуємо пацієнтів з порушеннями ритму і тих, які приймають бета-блокатори). Навантаження від 12 до 14 вважається середнім, відповідає пульсу 120 – 140 ударів за хвилину. Таке навантаження рекомендоване під час фізичної активності. Спортсмени можуть перевищувати ці показники. Пацієнти, котрі знаходяться на реабілітації, повинні навпаки їх НЕ перевищувати.

< ЧСС (Частота серцевих скорочень)

Вимірювання пульсу перед і після вправи дозволяє визначити, чи відповідає навантаження допустимим межам (наприклад, до 60 – 70 % від максимальної ЧСС для відновлювальних тренувань). При хорошій адаптації пацієнта до навантажень рівень ЧСС повинен знижуватися при виконанні аналогічних вправ із часом.

< Шкала функціональних можливостей

Визначення того, наскільки пацієнт здатний виконувати звичні дії або вправи, може служити показником прогресу. Якщо функціональні можливості покращуються, пацієнт може переходити до складніших вправ.

< Оцінка гнучкості та амплітуди рухів

Регулярна оцінка амплітуди суглобових рухів за допомогою гоніометра (кутоміру) дозволяє контролювати покращення. Збільшення амплітуди без болю свідчить про успішне відновлення та можливість підвищення навантажень.

< Тест на м'язову силу

Використовуйте динамометр для вимірювання сили м'язів. Зростання показників дозволяє збільшити вагу обтяження чи кількість повторень. У випадках, коли динамометр недоступний, спостерігайте, наскільки легко пацієнт виконує вправи, які раніше викликали труднощі. Підвищення інтенсивності залежить від стану.

< Додавання ваги чи обтяжень

Якщо пацієнт легко справляється з вправою, додайте обтяження в межах 0,5 – 1 кг або використовуйте еспандери для підвищення навантаження. Поступово підвищуйте вагу, якщо пацієнт не відчуває болю та дискомфорту.

< Збільшення обсягу тренування

Спочатку можна збільшувати час на виконання вправ (на 1 – 2 хвилини для кардіонавантаження або на 1 – 2 повторення для силових вправ). Також можна збільшувати кількість підходів (додати ще один підхід через кожні кілька занять).

< Ускладнення вправ

Виконуйте вправи на нестійких поверхнях для розвитку балансу та стабілізації. Збільшуйте амплітуду рухів, додаючи елементи, що ускладнюють вправи.

< Інтервальне навантаження

Інтервальні тренування (чередування інтенсивної активності з короткими паузами) можуть сприяти підвищенню витривалості. Застосовується для тих, хто вже має достатній рівень фізичної підготовки.

Підтримка зворотного зв'язку

< Ведення щоденника тренувань

Пацієнт записує суб'єктивні відчуття, показники частоти серцевих скорочень, рівень втоми, кількість повторень і вагу обтяження.

< Регулярна консультація з реабілітологом

Спеціаліст може допомогти відкоригувати програму, враховуючи зміни в фізичному стані та відновленні.

< Тестування на кожному етапі прогресу

Періодичні тести дозволяють оцінити, чи дійсно програма ефективна, та відстежувати досягнення.

Збільшення інтенсивності вправ у ЛФК залежить від об'єктивних показників стану пацієнта та має відбуватися поступово та контролювано для запобігання травмування і забезпечення стабільного відновлення.

2.8. Контроль та регуляція навантаження

Контроль і регуляція навантаження під час реабілітації мають вирішальне значення для досягнення безпечного й ефективно-

го відновлення. Це особливо важливо для військовослужбовців, адже їхнє тіло потребує поступового повернення до оптимального функціонального стану після травм або захворювань. Нижче подані основні методи, що допомагають контролювати та регулювати навантаження під час фізичної реабілітації.

Методи контролю та регуляції навантаження під час реабілітації

< Оцінка частоти серцевих скорочень (ЧСС)

Один із найпростіших методів контролю інтенсивності навантаження, що дозволяє оцінити реакцію серцево-судинної системи на фізичну активність.

Розрахунок цільового пульсу базується на показниках 50 – 70 % від максимальної ЧСС (для обчислення максимальної ЧСС: 220 мінус вік пацієнта).

Регулярне вимірювання ЧСС до, під час і після тренування дозволяє оцінити адекватність навантаження і швидкість відновлення організму.

< Суб'єктивна шкала сприйняття навантаження (RPE, шкала Борга)

Метод оцінки навантаження за суб'єктивними відчуттями пацієнта, наприклад, за шкалою від 1 (дуже легко) до 10 (максимальне зусилля).

Військовослужбовці, котрі проходять реабілітацію, можуть визначити, наскільки інтенсивними для них є вправи. Зазвичай рекомендується підтримувати рівень навантаження на рівні 3 – 4 (помірне навантаження).

Це дозволяє регулювати вправи відповідно до поточного стану пацієнта.

< Оцінка за шкалою болю

Пацієнту пропонують оцінити свій біль за шкалою від 0 до 10, де 0 – відсутність болю, а 10 – нестерпний біль.

Якщо під час виконання вправ біль збільшується, навантаження слід негайно знизити чи зупинити вправу, щоб уникнути загострення травми.

< Вимірювання часу відновлення

Відновлення після фізичної активності, особливо якщо мова йде про ЧСС, є важливим показником адекватності навантаження.

Якщо через 2 – 3 хвилини після виконання вправи пульс не повертається до нормальних значень, це може свідчити про надмірне навантаження, і його потрібно знизити.

< Моніторинг дихання

Часта та важка задишка під час виконання вправ може бути ознакою надмірного навантаження.

Рекомендується зберігати комфортне дихання. Якщо пацієнт не може підтримувати ритм дихання чи відчуває труднощі, навантаження слід зменшити.

< Оцінка працездатності суглобів і м'язів

Перед кожним заняттям варто оцінювати, як м'язи та суглоби реагують на рух. Якщо є скутість, набряк або біль, навантаження слід знизити.

Це особливо важливо для відновлення після травм м'язів і суглобів, щоб уникнути рецидиву чи загострення.

< Ведення реабілітаційного щоденника

Пацієнтам пропонується вести щоденник, в якому фіксуються тип і тривалість виконаних вправ, суб'єктивне сприйняття навантаження, рівень болю та інші відчуття.

Це дозволяє тренеру або лікарю оцінювати прогрес і коригувати план реабілітації залежно від результатів і самопочуття пацієнта.

< Використання технологій для контролю навантаження

Фітнес-браслети, кардіомонітори та інші пристрої дозволяють постійно відстежувати ЧСС, кількість кроків, калорії та інші параметри під час тренувань.

Дані від таких пристроїв надають точну інформацію про фізичну активність і допомагають контролювати навантаження.

< Поступове збільшення навантаження

Збільшувати інтенсивність і тривалість вправ слід поступово, не більше ніж на 5 – 10 % на тиждень.

Такий підхід дозволяє адаптувати організм до нових рівнів навантаження і зменшує ризик перевантаження чи повторної травми.

< Контроль маси тіла та загальної працездатності

Підтримка стабільної ваги та регулярна оцінка працездатності допомагають визначити ефективність і доцільність навантаження.

Наприклад, зниження працездатності або швидкий набір ваги можуть свідчити про надмірне або недостатнє навантаження, що потребує корекції.

Рекомендації для регуляції навантаження

- < Індивідуальний підхід. Всі вправи та навантаження повинні підбиратися індивідуально, залежно від типу травми, фізичного стану і витривалості військовослужбовця.

- < Спостереження за прогресом. Регулярно оцінюйте результати реабілітації, щоб своєчасно коригувати навантаження та забезпечити безпечний прогрес.
- < Постійний зв'язок з лікарем або реабілітологом. Якщо військовослужбовець відчуває будь-які нові симптоми чи дискомфорт, необхідно негайно звернутися до фахівця для корекції програми.

Контроль і регуляція навантаження є ключовими елементами успішної реабілітації. Систематичний моніторинг фізичних показників і адекватне коригування навантаження забезпечують ефективне та безпечне відновлення для військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3.

КАРДІОРЕСПІРАТОРНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Кардіореспіраторна підготовка – це система тренувань, спрямована на покращення роботи серцево-судинної та дихальної системи. Вона особливо важлива для військовослужбовців, адже дозволяє підвищити витривалість, забезпечити стабільний рівень фізичної працездатності та швидке відновлення після навантажень.

Основи кардіореспіраторної підготовки

< Розвиток витривалості

Кардіореспіраторна витривалість допомагає підтримувати оптимальний рівень кисню в крові та забезпечує його ефективну доставку до м'язів.

Підвищення витривалості дозволяє уникати швидкого стомлення під час тривалих фізичних навантажень.

< Збільшення серцевого викиду та міцності серцевого м'яза

Кардіотренування сприяють збільшенню кількості крові, що перекачується серцем за один удар (ударного об'єму).

Це знижує частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час навантажень, покращуючи функціональність серця.

< Поліпшення дихальної функції

Тренування кардіореспіраторної системи сприяють зміцненню дихальних м'язів і підвищенню об'єму легень.

Це дозволяє більш ефективно використовувати кисень, особливо в умовах інтенсивної фізичної активності.

< Покращення обміну речовин

Кардіореспіраторна підготовка стимулює метаболізм, сприяючи більш ефективному використанню жирів як джерела енергії.

Це допомагає знизити рівень зайвих жирових відкладень і покращує енергетичний потенціал організму.

< Зниження стресу

Регулярні кардіотренування сприяють зниженню рівня кортизолу, гормону стресу, покращують настрій і підтримують психоемоційне здоров'я.

Основні принципи кардіореспіраторної підготовки

< Поступовість

Навантаження збільшується поступово, починаючи з легких вправ на низькій інтенсивності та переходячи до більш інтенсивних тренувань.

Різке збільшення інтенсивності може призвести до перевантаження серцево-судинної системи та травм.

< Регулярність

Рекомендовано виконувати кардіореспіраторні вправи щонайменше 3 – 4 рази на тиждень для досягнення оптимального ефекту.

Постійні тренування дозволяють підтримувати досягнутий рівень фізичної форми.

< Контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС)

Для ефективного тренування слід підтримувати ЧСС на рівні 60 – 85 % від максимального значення, що залежить від віку.

Розрахунок максимального ЧСС: 220 мінус вік людини. Наприклад, для 30-річного військовослужбовця це $220 - 30 = 190$ уд/хв.

< Різноманітність навантажень

Включення різних видів вправ (біг, плавання, велосипед, ходьба, степ-аеробіка) допомагає уникнути звикання до навантажень і забезпечує всебічний розвиток.

< Адекватний час відновлення

Між інтенсивними тренуваннями слід забезпечувати відпочинок для повного відновлення.

Зазвичай рекомендовано чергувати важкі та легкі дні або залишати мінімум 24 години для відновлення між тренуваннями високої інтенсивності.

Види кардіореспіраторної підготовки

< Аеробні вправи

Виконуються з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу, включають біг, плавання, ходьбу.

Зміцнюють серцево-судинну систему і збільшують витривалість.

< Інтервальні тренування високої інтенсивності (HIIT)

Вправи високої інтенсивності (на 80 – 90 % від максимального ЧСС) чергуються з короткими періодами відпочинку. Інтервальні тренування допомагають швидко покращити витривалість і спалювати більше калорій за короткий час.

< Силове кардіотренування

Поєднує аеробні вправи з елементами силового навантаження (вправи з обтяженнями, кросфіт), підвищує як витривалість, так і м'язову силу.

< Дихальні вправи

Діафрагмальне дихання, дихання через ніс, контрольоване видихання, що дозволяють знизити стрес, поліпшити кисневий обмін і стабілізувати дихання під час навантажень.

Приклади вправ для кардіореспіраторної підготовки

< Біг підтюпцем або ходьба

Ідеально підходить для початківців. Тривалість від 20 до 40 хвилин, ЧСС має залишатися на рівні 60 – 70 % від максимальної.

< Велотренажер або їзда на велосипеді

Підходить для розвитку витривалості нижніх кінцівок. Починати з 15 хвилин і поступово збільшувати до 30 – 40 хвилин.

< Плавання

Включає всі групи м'язів, сприяє розвитку дихальної системи та поліпшенню кровообігу.

< Степ-аеробіка

Виконання кроків на платформу допомагає розвивати серцево-судинну систему та м'язи нижніх кінцівок.

< HIIT (інтервальні вправи)

Наприклад, 20 секунд швидкого бігу на місці, 10 секунд відпочинку, повторити 8 – 10 разів. Виконується для швидкого розвитку витривалості.

Рекомендації щодо контролю за прогресом

< Оцінка ЧСС

Після тренування пульс має повертатися до норми через 1 – 2 хвилини. Швидке відновлення свідчить про покращення кардіореспіраторної витривалості.

< Відчуття після тренування

Якщо після вправи є помірне відчуття втоми без дискомфорту, тренування виконане правильно. Надмірна втома може свідчити про перевантаження.

< Розрахунок відстані чи тривалості

Відстежуйте, як з часом збільшується дистанція або тривалість вправ без відчуття надмірної втоми.

< Тест на 6-хвилинну ходьбу чи біг

Тест допомагає оцінити рівень витривалості, вимірюючи, яку відстань можна подолати за 6 хвилин. Збільшення відстані свідчить про прогрес.

Кардіореспіраторна підготовка для військовослужбовців є основою для досягнення високого рівня фізичної форми, що є необхідною умовою для успішного виконання службових обов'язків.

Аеробні навантаження – це вправи, які виконуються на середньому рівні інтенсивності протягом тривалого часу. Вони сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, покращенню витривалості та загальному зміцненню організму. Для військовослужбовців аеробні навантаження є важливою складовою фізичної підготовки, оскільки допомагають адаптувати тіло до тривалих фізичних навантажень.

Основні види аеробного навантаження

< Біг підтюпцем (джогінг)

Один з найпростіших і доступних видів аеробного навантаження. Біг зміцнює серце, підвищує витривалість і допомагає контролювати вагу.

Виконується на середній інтенсивності (60 – 70 % від максимальної частоти серцевих скорочень) протягом 20 – 40 хвилин.

< Ходьба (скандинавська ходьба)

Ідеальна для початківців або осіб, які відновлюються після травм. Може виконуватися на середній інтенсивності, зокрема з використанням спеціальних палиць, що залучають м'язи рук.

Час заняття – від 30 до 60 хвилин. Розвиває витривалість та активізує роботу всього організму.

< Плавання

Один з найбільш ефективних видів аеробного навантаження, який задіює всі групи м'язів і покращує роботу дихальної системи.

Плавання на середніх дистанціях сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню гнучкості та координації.

< Велоспорт або велотренажер

Катання на велосипеді чи заняття на велотренажері дозволяють контролювати інтенсивність і тривалість вправи.

Розвиває м'язи нижніх кінцівок, підвищує витривалість і покращує кровообіг. Рекомендована тривалість – від 30 хвилин.

< Аеробіка та танцювальні програми (зумба, степ-аеробіка)

Виконання танцювальних рухів у ритмі музики не лише зміцнює серцево-судинну систему, а й покращує координацію та підвищує настрій.

Степ-аеробіка, де вправи виконуються на платформі, додатково навантажує м'язи ніг і покращує баланс.

< Гребля (на тренажері або на воді)

Ефективно розвиває кардіореспіраторну систему, зміцнює м'язи рук, спини та ніг.

На тренажері можна варіювати інтенсивність і відстежувати дистанцію. Рекомендується 20 – 30 хвилин для початківців і більше для досвідчених.

< Стрибки зі скакалкою

Дуже інтенсивний вид аеробного навантаження, який швидко підвищує пульс.

Ефективний для розвитку витривалості та координації, зміцнює м'язи ніг, підходить для тренувань на витривалість у короткі терміни.

< Інтервальні тренування на кардіо

Включає чергування коротких періодів високої інтенсивності (спринт, стрибки) із середньо- або низькоінтенсивними інтервалами.

Допомагає покращити витривалість і швидкість, сприяє спалюванню калорій і підвищує ефективність серцево-судинної системи.

Рекомендації щодо виконання аеробних вправ

< Регулярність

Для ефективного покращення кардіореспіраторного стану слід виконувати аеробні вправи 3 – 5 разів на тиждень.

< Тривалість

Починати варто з 20 хвилин і поступово збільшувати тривалість до 40 – 60 хвилин, залежно від рівня підготовки.

< Інтенсивність

Підтримувати частоту серцевих скорочень на рівні 60 – 75 % від максимальної. Це дозволить уникнути надмірного навантаження і досягти оптимального ефекту для витривалості.

< Прогресія

Поступово збільшуйте інтенсивність і тривалість вправ. Уникайте різких навантажень, щоб не перевантажити серцево-судинну систему.

< Контроль стану

Виконуйте вправи в комфортному темпі, стежте за відчуттям легкого стомлення, а не перевтоми. У разі значного дискомфорту чи болю необхідно знизити інтенсивність або звернутися до фахівця.

Аеробні навантаження – це ефективний метод підтримання фізичної форми, що сприяє не лише покращенню витривалості, а й загальному зміцненню організму та підвищенню психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 4. ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ

Фізична активність відіграє важливу роль у покращенні психоемоційного стану. Вправи, спрямовані на зниження рівня стресу, підвищення настрою, покращення сну і зменшення тривожності, можуть допомогти військовослужбовцям впоратися з психологічними викликами реабілітаційного періоду. Нижче наведені основні вправи для покращення психоемоційного стану.

4.1. Вправи для покращення психоемоційного стану

Дихальні вправи

- < Глибоке дихання. Зробіть глибокий вдих через ніс, затримайте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихніть через рот. Це допомагає зменшити рівень тривожності та покращує концентрацію.
- < Дихання «4-7-8». Вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд і повільний видих на 8 секунд. Такий ритм заспокоює нервову систему та знижує рівень стресу.

Прогресивна м'язова релаксація.

- < Підходить для розслаблення тіла та розуму. Почніть з ніг і поступово напружуйте кожну групу м'язів на 5 – 10 секунд, потім повільно розслабляйте їх. Продовжуйте, рухаючись від ступнів до голови.

Ця вправа допомагає усвідомити напругу в тілі та сприяє її зняттю, що зменшує тривожність і покращує емоційний стан.

Медитація та практика усвідомленості (майндфулнес).

- < Сканування тіла. Ляжте на підлогу або сядьте зручно, закрийте очі та зосередьтеся на кожній частині тіла, звертаючи увагу на відчуття в ній і розслабляючи її.
- < Концентрація на диханні. Сфокусуйтеся на вдихах і видихах, не відволікаючись на сторонні думки. Це дозволяє заспокоїти розум і підвищити концентрацію.

Практика усвідомленості допомагає залишатися «тут і зараз», зменшує тривожність і допомагає керувати емоціями.

Розтяжка (стретчинг)

- < Плавне розтягування м'язів сприяє зняттю м'язового та емоційного напруження. Наприклад, нахили вперед, розтягування спини та м'язів ніг.

Виконання розтяжки в повільному темпі допомагає зосередитися на власних відчуттях, що сприяє розслабленню та покращенню настрою.

Йога

- < Пози для релаксації, як-от «дитяча поза», «поза метелика» чи «собака мордою вниз», допомагають зняти фізичне та емоційне напруження.

Йога покращує кровообіг, знижує рівень стресу та допомагає відновити баланс між тілом і розумом.

Виконання вправ у повільному темпі зосереджує увагу на диханні та внутрішніх відчуттях.

Аеробні вправи на низькій і середній інтенсивності

- < Ходьба: спокійна ходьба на свіжому повітрі, особливо в природних умовах, зменшує рівень стресу і сприяє підвищенню настрою.
- < Плавання чи легкий біг підтюпцем: ці вправи знижують рівень кортизолу (гормону стресу) і підвищують рівень ендорфінів, що сприяє покращенню психоемоційного стану.

Танці

Танцювальні рухи під музику, навіть у повільному темпі, підвищують настрій, знижують тривожність і допомагають зняти напругу.

Танці стимулюють виділення дофаміну, серотоніну та ендорфінів, що покращують емоційний стан і сприяють розслабленню.

Вправи на візуалізацію

- < Закрийте очі, розслабтеся і уявіть себе в спокійному та приємному місці, наприклад, на березі моря чи в лісі. Зосередьтеся на уявних звуках, відчуттях і атмосфері.

Це допомагає відволіктися від тривоги, заспокоює нервову систему та сприяє емоційному розслабленню.

Автогенне тренування

- < Вправа базується на самонавіюванні, зосередженні на відчуттях важкості та тепла в тілі.

- < Повільне повторення фраз типу «Я відчуваю важкість у руках» або «Моє тіло розслаблене і тепле» сприяє загальному заспокоєнню та відновленню нервової системи.

Заняття в групах або соціальна активність

Групові заняття – командні ігри, йога, танці тощо – допомагають знизити рівень тривожності та покращують психологічне здоров'я завдяки соціальній підтримці.

Соціальна активність сприяє поліпшенню емоційного стану, зменшенню стресу та покращенню мотивації до реабілітації.

Рекомендації для виконання вправ

- < Регулярність. Психоемоційні вправи мають бути регулярними, хоча б 2 – 3 рази на тиждень.
- < Час виконання. Бажано виконувати їх у спокійній обстановці, без сторонніх подразників. Найкращий час – ранок або вечір, щоб налаштуватися на день або заспокоїтися перед сном.
- < Слухайте своє тіло. Не варто перевантажувати себе навіть у спокійних вправах. Розслаблення має відбуватися природно.

Вправи для покращення психоемоційного стану є важливим компонентом реабілітації військовослужбовців, адже допомагають розслабитися, покращити настрій і підвищити стійкість до стресів.

4.2. Соціальні активності та командні тренування

Соціальні активності та командні тренування є важливою частиною процесу реабілітації військовослужбовців. Вони не лише допомагають відновити фізичну форму, а й мають значний вплив на психоемоційний стан, сприяючи соціальній інтеграції та покращенню командного духу. Соціальні активності допомагають боротися зі стресом, зменшують відчуття самотності, підвищують мотивацію та стимулюють позитивний настрій, що є важливими аспектами для успішного відновлення після травм і психологічних викликів.

Види соціальних активностей та їх переваги

- < Групові спортивні ігри

Футбол, баскетбол, волейбол, теніс. Такі види спорту не тільки розвивають фізичні якості, але й вчать працювати в команді, розвивають комунікативні навички.

Переваги: групові ігри допомагають подолати емоційний стрес, підвищують рівень ендорфінів і сприяють соціальній інтеграції. Командний спорт покращує почуття згуртованості та підтримки.

< Командні тренування на витривалість

Кругові тренування, кросфіт, біг у групах. Ці тренування виконуються в команді з постійною підтримкою та підбадьоренням з боку учасників.

Переваги: така активність стимулює відчуття єдності та згуртованості. Завдяки спільній діяльності покращується настрій, з'являється більше мотивації, особливо коли є підтримка від товаришів.

< Інтерактивні майстер-класи та творчі зустрічі

Малювання, музика, театральні вправи, кулінарні майстер-класи. Це заходи, де учасники можуть проявити себе творчо, відволіктися від повсякденних турбот і розвинути нові навички.

Переваги: творча діяльність сприяє зниженню стресу та емоційного напруження, покращує комунікативні навички й створює нові соціальні зв'язки. Заняття творчістю сприяє відновленню самоповаги та підвищенню самооцінки.

< Психологічні групові сесії та взаємна підтримка

Групи психологічної підтримки, терапія взаємодії, тренінги з психологічної стійкості. Заняття, де учасники мають можливість поділитися досвідом, отримати підтримку та поради від тих, хто має подібний досвід.

Переваги: групи підтримки допомагають знизити тривожність і депресію, дають відчуття приналежності до колективу, зменшують відчуття ізоляції. Цей формат також сприяє психологічному зціленню завдяки спілкуванню з людьми, які розуміють пережитий досвід.

< Тренінги з комунікації та лідерства

Заняття з розвитку лідерських навичок, тренінги ефективної комунікації та емоційного інтелекту. Такі активності допомагають навчитися конструктивно вирішувати конфлікти, покращити навички взаємодії та впливати на свій психоемоційний стан.

Переваги: покращення комунікативних навичок підвищує самооцінку, покращує стосунки з іншими та сприяє відчуттю власної значущості. Лідерські навички, зокрема для військовослужбовців, сприяють розвитку впевненості в собі.

< Експерсії на природу та похідні активності

Піші прогулянки, кемпінг, риболовля, катання на човні. Ці активності сприяють як фізичному, так і психічному розвантаженню. Відпочинок на природі допомагає відновити емоційний баланс і знизити рівень тривожності.

Переваги: контакт із природою знижує рівень стресу, покращує настрій і зміцнює фізичну витривалість. Командні походи сприяють формуванню дружніх зв'язків і командного духу.

Рекомендації для організації командних тренувань і соціальних активностей

- < Індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця. Під час планування командних тренувань і соціальних активностей важливо враховувати фізичний та емоційний стан кожного учасника. Навантаження слід адаптувати до рівня підготовки, а активності вибирати за їхньою цікавістю.
- < Поступовість і регулювання інтенсивності. Інтенсивність фізичних тренувань у команді має бути поступовою. Спільні заняття краще розпочинати з легких вправ та активностей, поступово збільшуючи інтенсивність, щоб не перевантажувати військовослужбовців.
- < Мотивація через команду. Мотиваційні фактори, як-от підтримка групи, взаємне підбадьорювання і спільні цілі, є важливими для психологічного комфорту та заохочення до активностей. Позитивний настрій і командний дух допомагають учасникам краще адаптуватися.
- < Організація заходів на свіжому повітрі. Прогулянки на природі, спортивні ігри та інші активності на свіжому повітрі підсилюють позитивний вплив на психоемоційний стан, сприяють розслабленню і підвищують мотивацію до участі.
- < Регулярність і послідовність. Щоб досягти позитивного ефекту, соціальні активності та командні тренування повинні відбуватися регулярно. Це допомагає військовослужбовцям звикнути до нового режиму, посилює почуття належності до команди та поліпшує загальний настрій.
- < Підтримка та зворотний зв'язок. Кожен учасник повинен мати можливість висловити свої почуття та переживання. Важливо також, щоб тренери або наставники були відкритими для зворотного зв'язку, коригували програму відповідно до потреб та побажань учасників.

Соціальні активності та командні тренування є важливими для реабілітації військовослужбовців, адже вони стимулюють не лише фізичний, а й психологічний розвиток. Така діяльність сприяє відновленню після стресу, підвищенню настрою, а також покращує фізичний і психоемоційний стан військовослужбовців.

4.3. Психологічна підтримка

Психологічна підтримка є ключовим елементом процесу реабілітації військовослужбовців, адже допомагає їм справитися з травматичним досвідом, стресом і емоційним навантаженням. Військовослужбовці можуть зіштовхуватися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожними розладами, депресією та іншими психологічними проблемами, які виникають унаслідок участі в бойових діях або отриманих травм. Психологічна підтримка сприяє не тільки емоційному відновленню, але й підвищенню стійкості, самоповаги та мотивації до повноцінного життя після повернення з зони бойових дій.

Основні цілі психологічної підтримки

- < Зниження рівня тривожності та стресу – допомога в подоланні гострих емоційних реакцій, стабілізація психоемоційного стану.
- < Формування адаптивних стратегій – навчання методів, які допоможуть впоратися зі складними ситуаціями та зменшити вплив стресу.
- < Покращення самоконтролю та самосприйняття – розвиток здатності керувати власними емоціями та підвищення самооцінки.
- < Розвиток соціальних навичок і підтримка стосунків – відновлення соціальної активності та зміцнення стосунків з близькими та колегами.
- < Підтримка процесу особистісного зростання – допомога в пошуку нових сенсів і цінностей після травматичного досвіду.

Основні методи психологічної підтримки

- < Індивідуальні консультації з психологом

Оцінка психологічного стану. Психолог проводить діагностику, щоб виявити основні проблеми, з якими зіштовхується військовослужбовець. Це може включати скринінг на ПТСР, депресію, тривожні розлади та інші емоційні порушення.

Психотерапія. Індивідуальні сесії дають можливість працювати над особистими переживаннями, що сприяє подоланню психологічних бар'єрів і відновленню стабільного емоційного стану.

< Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

КПТ спрямована на зміну негативних думок, поведінкових моделей і реакцій, що можуть виникати в відповідь на травматичні ситуації.

За допомогою КПТ військовослужбовці вчаться замінювати деструктивні думки на більш позитивні та конструктивні, що дозволяє знизити рівень тривожності та депресивних проявів.

< Терапія зняття стресу (методи релаксації)

Дихальні техніки та медитація. Глибоке дихання, медитація та прогресивна м'язова релаксація допомагають знизити рівень стресу та тривожності, зменшити м'язову напругу.

Вправи на усвідомленість (майндфулнес). Ці практики допомагають сконцентруватися на поточному моменті, знижують рівень стресу та тривоги.

< Групові психологічні тренінги та групи підтримки

Підтримка від колег. Спілкування з іншими військовослужбовцями, які мають подібний досвід, допомагає відчути себе зрозумілим і прийнятим.

Тренінги особистісного зростання. Групова взаємодія допомагає розвивати навички спілкування, підтримує емоційну стійкість і підвищує почуття згуртованості.

< Сімейна терапія та підтримка

Залучення родини. Робота з родичами допомагає підготувати їх до того, як правильно підтримувати військовослужбовця, навчитися розуміти його емоційні потреби та уникати конфліктів.

Сімейна психотерапія. Допомагає зміцнити родинні зв'язки, покращити взаєморозуміння та забезпечити належний рівень підтримки вдома.

< Психоедукація

Навчання основам психологічного здоров'я. Військовослужбовці отримують знання про те, як працює психіка, як впоратися з емоційними реакціями та підтримувати власне психічне здоров'я.

Розвиток навичок самообслуговування. Військовослужбовців навчають простим методам підтримки стабільного емоційного стану в повсякденному житті.

< Експозиційна терапія

Використовується для подолання ПТСР і включає поступове знайомство з травматичними спогадами та ситуаціями для зменшення тривожної реакції на них.

Цей метод допомагає знизити гостроту травматичних спогадів і сприяє кращому прийняттю минулих переживань.

< Залучення до волонтерства або соціальної активності

Допомога іншим. Військовослужбовцям пропонується взяти участь у суспільно корисних заходах, що допомагає відновити почуття значущості та соціальну активність.

Волонтерство. Підтримка інших допомагає знизити рівень стресу, покращує настрій і сприяє соціальному відновленню.

Рекомендації для ефективної психологічної підтримки

- < Індивідуальний підхід: необхідно враховувати індивідуальні особливості, особистий досвід і психологічний стан військовослужбовця для надання максимально адаптованої підтримки.
- < Безперервність і системність: психологічна підтримка має бути регулярною та безперервною. Це дозволяє військовослужбовцю звикнути до роботи з психологом і досягати поступового поліпшення стану.
- < Поступовість: психологічна робота має проходити в комфортному для військовослужбовця темпі, без надмірного тиску, що допомагає уникнути додаткового стресу.
- < Створення безпечного простору: психологічна підтримка буде ефективною, якщо військовослужбовець відчуватиме себе в безпеці, зможе довіритися фахівцеві та висловити свої переживання без страху осуду.
- < Фокус на відновленні соціальних зв'язків: підтримка близьких і друзів є важливим аспектом психологічного відновлення, тому необхідно стимулювати соціальну взаємодію та залучати родину до реабілітаційного процесу.
- < Розвиток стресостійкості: навчання технік саморегуляції та управління стресом допомагає військовослужбовцям краще справлятися з труднощами в майбутньому та підтримувати емоційну стабільність.

Психологічна підтримка для військовослужбовців сприяє створенню міцного емоційного та соціального фундаменту, необхідного для успішного повернення до активного життя після пережитих випробувань.

РОЗДІЛ 5. ДІЄТА І ХАРЧУВАННЯ В ПЕРІОД РЕАБІЛІТАЦІЇ

Правильне харчування в період реабілітації військовослужбовців є важливою складовою, яка сприяє як фізичному, так і психоемоційному відновленню. Збалансована дієта допомагає прискорити процес загоєння травм, відновити енергетичні запаси організму, зміцнити імунітет і підтримати стабільний емоційний стан. У цей період особливу увагу варто приділити забезпеченню організму основними поживними речовинами, які сприяють регенерації тканин, зменшують запалення і покращують загальний фізичний стан.

Основні принципи харчування в період реабілітації

- < Збалансованість. Раціон має містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, а також вітамінів і мінералів. Це забезпечує відновлення тканин, підтримує рівень енергії та покращує загальне самопочуття.
- < Достатнє споживання білка. Білок відіграє ключову роль у відновленні м'язів, зв'язок і суглобів після травм. Він сприяє регенерації тканин, загоєнню ран і підтримці імунітету. Рекомендується вживати не менше 1,2 – 2 г білка на кілограм маси тіла залежно від інтенсивності фізичних навантажень і стадії відновлення.
- < Протизапальні продукти. Запальні процеси можуть уповільнювати відновлення. Вживання продуктів із протизапальними властивостями, таких як жирна риба (лосось, скумбрія), оливкова олія, куркума, імбир, овочі, горіхи та насіння, допомагає зменшити запалення та прискорити відновлення.
- < Споживання достатньої кількості вуглеводів. Вуглеводи є основним джерелом енергії, особливо під час реабілітаційних тренувань. Рекомендується вживати складні вуглеводи з цільнозернових продуктів, овочів і фруктів, щоб підтримувати рівень енергії та сприяти стабільному рівню цукру в крові.
- < Забезпечення організму здоровими жирами. Омега-3 жирні кислоти (в рибі, лляному насінні, волоських горіхах) зменшують запалення, а ненасичені жири (оливкова олія, авокадо) підтримують здоров'я серця та сприяють засвоєнню вітамінів.

- < Вітаміни та мінерали для відновлення. Особливу увагу слід приділити вітамінам і мінералам, які відіграють ключову роль у відновленні:
 - вітамін С (цитрусові, ягоди, болгарський перець) сприяє синтезу колагену та покращує загоєння тканин;
 - вітамін D (жирна риба, яйця, сир) сприяє зміцненню кісток і підтримці імунітету;
 - кальцій і магній (молочні продукти, горіхи, листяні овочі) важливі для здоров'я кісток і м'язів;
 - цинк (м'ясо, морепродукти, горіхи) сприяє загоєнню ран.
- < Гідратація. Підтримка належного рівня гідратації є важливою для метаболічних процесів, доставки поживних речовин до клітин і виведення токсинів. Рекомендується випивати щонайменше 2 – 3 літри води на добу, залежно від індивідуальних потреб і рівня фізичної активності.

Основні рекомендації щодо раціону харчування

- < Дробове харчування: регулярний прийом їжі 4 – 5 разів на день допомагає підтримувати стабільний рівень енергії та знижує навантаження на травну систему. Це також сприяє кращому засвоєнню поживних речовин.
- < Включення антиоксидантів: ягоди, темний шоколад, зелений чай, горіхи та насіння багаті антиоксидантами, які допомагають боротися зі стресом і сприяють зменшенню запальних процесів.
- < Виключення продуктів, що сприяють запаленню: обмеження рафінованих вуглеводів, надлишку цукру, трансжирів, фаст-фуду і надмірної кількості солі допомагає зменшити запалення та покращити загальний стан організму.
- < Насичення раціону клітковиною: овочі, фрукти, бобові, горіхи та насіння містять клітковину, яка сприяє здоров'ю травної системи, стабілізує рівень цукру в крові та підтримує відчуття ситості.
- < Оптимізація споживання солі: надмірне споживання солі може спричиняти затримку рідини і підвищувати артеріальний тиск. Варто обмежити кількість солі та надавати перевагу натуральним спеціям для покращення смаку.

Зразок меню для реабілітаційного періоду

< Сніданок

Омлет із зеленню та овочами (шпинат, броколі, помідори)

Вівсянка з ягодами та насінням льону

Зелений чай або трав'яний настій

< Перекус

Натуральний йогурт із горіхами та фруктами (яблуко, груша, апельсин)

< Обід

Запечена риба (лосось, скумбрія) чи курка з оливковою олією

Салат зі свіжих овочів (помідори, огірки, морква) з оливковою олією

Гречка або кіноа як джерело складних вуглеводів

< Перекус

Жменя горіхів і насіння (мигдаль, волоський горіх)

Яблуко чи банан

< Вечеря

Запечені овочі (баклажани, цукіні, болгарський перець)

Страва із сочевиці або інших бобових

Салат зі свіжої зелені

< Перед сном

Трав'яний чай або склянка кефіру

Важливість консультації з фахівцями

Індивідуальний раціон і програма харчування повинні бути складені за участю лікаря та дієтолога, особливо з урахуванням індивідуальних потреб і особливостей відновлення кожного військовослужбовця. Деякі випадки можуть вимагати додаткового споживання певних вітамінів і мінералів, тому вживання харчових добавок також рекомендується узгодити з фахівцем.

Переваги правильної дієти під час реабілітації

< Прискорення процесу відновлення. Забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами сприяє швидшому загоєнню тканин і зменшенню запалення.

< Покращення енергетичного балансу. Збалансований раціон забезпечує стабільний рівень енергії впродовж дня, зменшує втому та покращує загальне самопочуття.

< Підтримка психоемоційного стану. Правильне харчування допомагає покращити настрій і зменшує рівень стресу, адже поживні речовини відіграють важливу роль у синтезі нейротрансмітерів.

< Зміцнення імунітету. Вітаміни та мінерали, що містяться в свіжих продуктах, сприяють захисту організму від інфекцій.

Правильне харчування є важливою складовою реабілітаційного процесу, що допомагає військовослужбовцям швидше відновити сили, поліпшити загальний стан здоров'я та повернутися до активного способу життя.

Харчування під час реабілітації військовослужбовців має враховувати конкретні цілі відновлення, оскільки кожна мета вимагає певного підходу до складу раціону. Основні цілі можуть включати: набір м'язової маси, зниження запалення, загоєння травм, покращення витривалості чи підтримку імунної системи. Кожна з цих цілей потребує різного балансу макро- і мікроелементів для ефективного відновлення.

1. Харчування для набору м'язової маси та відновлення м'язів

Ціль: Збільшення м'язової маси для зміцнення м'язів після травм і підвищення фізичної сили.

Основні принципи:

- < Високий рівень білка: необхідно вживати 1,5 – 2 г білка на кг маси тіла. Високоякісні білки з яєць, м'яса, риби, молочних продуктів і рослинних джерел (сочевиця, нут) сприяють відновленню м'язів.
- < Комплексні вуглеводи: для відновлення енергії після фізичних вправ і тренувань рекомендується включити вуглеводи з низьким глікемічним індексом – цільозернові продукти, овочі, бобові.
- < Здорові жири: омега-3 і ненасичені жири підтримують здоров'я м'язових тканин. Їх варто шукати в рибі, горіхах, авокадо і оливковій олії.

Приклад продуктів:

Яйця, куряче філе, яловичина, риба, сир.

Цільозерновий хліб, кіноа, гречка.

Горіхи, насіння льону, оливкова олія.

2. Харчування для зменшення запалення

Ціль: Зниження запалення, яке заважає швидкому відновленню тканин.

Основні принципи:

- < Протизапальні продукти: жирна риба (лосось, сардини) з високим вмістом омега-3, оливкова олія, горіхи, насіння льону, авокадо.

- < Антиоксиданти: ягоди, зелені листові овочі, зелений чай, куркума, імбир допомагають зменшити оксидативний стрес і запалення.
- < Зниження споживання цукру та трансжирів: виключення продуктів із високим вмістом доданого цукру, фаст-фуду та інших джерел трансжирів.

Приклад продуктів:

Лосось, сардини, скумбрія.

Шпинат, капуста, ягоди, гранат.

Імбир, куркума, зелений чай.

3. Харчування для загоєння кісток і зв'язок

Ціль: Підтримка здоров'я кісток і зв'язок, зменшення часу загоєння переломів.

Основні принципи:

- < Високий вміст кальцію: для міцності кісток необхідні продукти, багаті на кальцій, – молочні продукти, листяна зелень, риба з кістками (сардини).
- < Вітамін D: для засвоєння кальцію необхідний вітамін D, який можна отримати з яєць, жирної риби або збагачених продуктів.
- < Колаген і желатин: Колагенові добавки, а також продукти, що містять желатин (курячий бульйон), можуть підтримувати здоров'я суглобів і зв'язок.

Приклад продуктів:

Сардини, лосось, молочні продукти, яйця.

Кістковий бульйон, желатинові продукти, цитрусові (для колагену).

4. Харчування для підтримки імунітету

Ціль: Підтримка імунної системи для зниження ризику інфекцій і сприяння швидшому загоєнню ран.

Основні принципи:

- < Вітамін С: антиоксидантні властивості вітаміну С сприяють загоєнню ран і зміцненню імунітету. Його джерела – цитрусові, ягоди, перець.
- < Цинк: сприяє загоєнню ран і захисту від інфекцій. Цинк міститься в м'ясі, рибі, горіхах, бобових.
- < Пробиотики: для підтримки кишкової флори, яка впливає на імунітет. Продукти, багаті на пробиотики – йогурт, кефір, квашена капуста.

Приклад продуктів:

Цитрусові, болгарський перець, квашена капуста.
Червоне м'ясо, насіння гарбуза, бобові.

5. Харчування для підвищення витривалості та енергії

Ціль: Забезпечення організму енергією для активних тренувань і підтримки витривалості.

Основні принципи:

- < Складні вуглеводи: енергетичне підживлення для підтримки фізичної витривалості. Найкращі джерела – цільнозернові продукти, овочі, бобові.
- < Залізо: важливе для транспортування кисню в крові, що підтримує енергію. Рекомендується вживати червоне м'ясо, шпинат, гречку.
- < Магній: для підтримки рівня енергії та зниження м'язової втоми. Його джерела – горіхи, темний шоколад, авокадо.

Приклад продуктів:

Цільнозернові продукти, овочі, кіноа.
Червоне м'ясо, шпинат, темний шоколад, горіхи.

Зразки раціону на день залежно від цілей

1. Для набору м'язової маси та відновлення м'язів

- < Сніданок: Яйця з овочами, вівсянка з ягодами.
- < Обід: Куряче філе, гречка, салат із зелені.
- < Вечеря: Тунець, запечені овочі, кіноа.

2. Для зменшення запалення

- < Сніданок: Кисломолочний продукт із ягодами та горіхами.
- < Обід: Лосось, запечений із овочами та оливковою олією.
- < Вечеря: Салат із зелені, квасоля з куркумою та імбиром.

3. Для загоєння кісток і зв'язок

- < Сніданок: Омлет з листовою зеленню, сир з ягодами.
- < Обід: Бульйон з курячими кістками, салат із броколі.
- < Вечеря: Сардини, кіноа, овочевий мікс.

4. Для підтримки імунітету

- < Сніданок: Йогурт із квашеною капустою та ягодами.
- < Обід: Куряче філе, червоний перець, кіноа.
- < Вечеря: Овочевий суп, салат із зелені, насіння гарбуза.

5. Для підвищення витривалості

- < Сніданок: Вівсянка з бананом і горіхами.
- < Обід: Червоне м'ясо, гречка, овочевий салат.
- < Вечеря: Сочевиця з овочами, авокадо.

Поради щодо досягнення результатів

- < Співпраця з дієтологом. Індивідуальний підхід дозволяє скласти оптимальний раціон і уникнути дефіцитів.
- < Відстеження результатів. Регулярно оцінюйте стан і прогрес – масу тіла, м'язову силу, рівень енергії.
- < Зміна раціону залежно від етапу відновлення. Потреби в харчуванні можуть змінюватися, тому важливо адаптувати дієту до прогресу.

Правильно підібране харчування під час реабілітації сприяє досягненню поставлених цілей і пришвидшує процес повернення до нормальної фізичної активності.

ГІДРАТАЦІЯ

Правильна гідратація є невід'ємною частиною процесу реабілітації, адже вона впливає на обмін речовин, терморегуляцію, роботу м'язів і загальне самопочуття. Підтримка оптимального рівня рідини допомагає прискорити відновлення організму, зменшити м'язову втому, полегшити болісні відчуття та запобігти зневодненню.

Основні принципи гідратації під час реабілітації

- < Регулярне споживання води: важливо пити протягом усього дня, а не лише під час прийомів їжі або фізичних вправ. Рекомендується споживати невелику кількість води кожні 1 – 2 години.
- < Орієнтація на потреби організму: загальне правило для здорових дорослих – приблизно 30 – 35 мл води на кілограм маси тіла. Однак у період реабілітації, а також за умов фізичної активності потреба може збільшитися.
- < Відстеження кольору сечі: світло-жовтий колір сечі є ознакою хорошої гідратації, тоді як темно-жовтий колір може свідчити про нестачу рідини.
- < Вживання рідини під час фізичних вправ: якщо реабілітаційні тренування інтенсивні, рекомендується пити до тренування, під час і після нього. Середня норма – 200 – 250 мл кожні 15 – 20 хвилин активності, але це може змінюватися залежно від інтенсивності і тривалості навантаження.

- < Баланс електролітів: особливо важливо звертати увагу на баланс натрію, калію та магнію, оскільки вони допомагають підтримувати функціональність м'язів і запобігати судомам. У випадках підвищеного потовиділення або тривалих тренувань можна додати до раціону напої з електролітами або споживати багаті на електроліти продукти (банани, апельсини, кокосова вода).
- < Обмеження споживання кави і напоїв із кофеїном: кофеїн може мати сечогінний ефект, тому варто обмежити кількість кави і енергетичних напоїв, замінюючи їх водою чи трав'яним чаєм.
- < Питна вода після сну і до сну: рекомендується починати день зі склянки води для відновлення водного балансу після ночі. Легка гідратація перед сном також допоможе уникнути зневоднення вночі.

Рекомендовані види рідини

- < Чиста питна вода. Основне і найкраще джерело гідратації без додаткових калорій і цукру.
- < Трав'яний чай або несолодкі настої. Добрий варіант для додаткової гідратації, який також може мати заспокійливу дію.
- < Напої з електролітами: підходять після інтенсивних тренувань або в випадках підвищеного потовиділення, проте варто обирати варіанти без доданого цукру.
- < Кокосова вода: природне джерело електролітів, що допомагає підтримувати рівень калію та магнію.

Гідратація при специфічних умовах

- < Післяопераційний період. Після операцій важливо уникати надмірної втрати рідини, тому необхідно пити регулярно та невеликими порціями.
- < При м'язових болях і судомах. Недостатня гідратація може погіршити м'язові судоми, особливо за нестачі електролітів. Важливо підтримувати оптимальний рівень води та додавати до раціону продукти, багаті на магній і калій.
- < При значному потовиділенні. Якщо військовослужбовець тренується в спекотному кліматі чи займається інтенсивною фізичною активністю, він втрачає більше рідини. Тому слід збільшити кількість води та додати до раціону солоні продукти або напої з натрієм.

- < Під час тривалих поїздок. Якщо військовослужбовцю доводиться подорожувати, слід мати з собою воду та пити, щоб запобігти зневодненню в дорозі.

Ознаки зневоднення, на які варто звернути увагу:

- < сухість у роті, головний біль, запаморочення;
- < втома, зниження концентрації уваги;
- < втрата апетиту, м'язові судороги;
- < темний колір сечі.

Зразок плану гідратації на день

- < Після пробудження: 250 мл води.
- < Перед сніданком: 200 мл трав'яного чаю або води.
- < Протягом дня: 150 – 200 мл води кожен годину, коли можливо.
- < Перед тренуванням: 250 мл води.
- < Під час тренування: 150 – 250 мл кожні 15 – 20 хвилин (залежно від інтенсивності).
- < Після тренування: 500 мл води з додаванням електролітів (при необхідності).
- < Перед сном: 100 – 150 мл води чи трав'яного чаю.

Переваги підтримки гідратації

- < Покращення фізичної витривалості: гідратація допомагає зменшити м'язову втому і підтримати рівень енергії під час тренувань.
- < Підтримка відновлення м'язів і суглобів: вода транспортує поживні речовини до клітин і полегшує виведення відходів, що сприяє швидкому відновленню тканин.
- < Покращення психоемоційного стану: оптимальний рівень гідратації підтримує розумову концентрацію, покращує настрій і знижує відчуття втоми.

Ретельне дотримання рекомендацій з гідратації допомагає оптимізувати процес реабілітації, сприяє фізичному відновленню та забезпечує військовослужбовцям енергію для повернення до активного життя.

РОЗДІЛ 6.

ЕТАПИ І СТРОКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Процес реабілітації військовослужбовців після травм чи захворювань зазвичай поділяється на кілька основних етапів. Кожен етап має свої завдання, специфіку навантаження та орієнтовні строки. Тривалість кожного етапу може змінюватися залежно від тяжкості травми, загального стану здоров'я, швидкості відновлення та індивідуальних потреб військовослужбовця.

1. Гострий етап (0 – 2 тижні)

Мета: Мінімізувати біль, зняти запалення, запобігти ускладненням.

Основні завдання:

- < Медикаментозна терапія для знеболення та зниження запалення.
- < Імобілізація пошкодженої ділянки (якщо необхідно) для запобігання подальшим травмам.
- < Початкова фізична терапія з низьким навантаженням для підтримки кровообігу та запобігання атрофії.

Строки: Залежно від тяжкості травми – до 2 тижнів. При менш тяжких травмах цей етап може тривати лише кілька днів.

Методи:

- < Кріотерапія для зниження набряку.
- < Легкі ізометричні вправи, дихальна гімнастика.
- < Початкова робота з фізіотерапевтом, обмежена рухливість.

2. Підгострий етап (2 – 6 тижнів)

Мета: Відновлення мобільності, зменшення набряків, зміцнення м'язів навколо травмованої ділянки.

Основні завдання:

- < Поступове підвищення активності для відновлення рухливості.
- < Вправи на розтягування для повернення амплітуди рухів.
- < Збільшення м'язової витривалості та силових якостей.

Строки: Зазвичай триває 2 – 6 тижнів, проте строки можуть варіюватися залежно від індивідуальних показників і типу травми.

Методи:

- < Масаж для поліпшення кровообігу і зниження напруги в м'язах.
- < Програми з лікувальної фізкультури (ЛФК), акцент на вправи без навантаження (еластичні стрічки, вправи з вагою власного тіла).

< Мобілізація суглобів, активізація уражених зон.

3. Ранній відновлювальний етап (6 – 12 тижнів)

Мета: Збільшення сили та витривалості, відновлення повної амплітуди рухів.

Основні завдання:

- < Включення більш інтенсивних вправ для зміцнення м'язів.
- < Початок тренувань з легким навантаженням для повернення до повноцінної рухової активності.
- < Робота над відновленням координації та рівноваги.

Строки: Від 6 до 12 тижнів, залежно від травми та фізичного стану пацієнта.

Методи:

- < Кардіонавантаження (біг на доріжці, велотренажер).
- < Прогресивні силові вправи з обтяженням.
- < Вправи на баланс і координацію.
- < Фізіотерапевтичні процедури, якщо необхідно.

4. Пізній відновлювальний етап (3 – 6 місяців)

Мета: Відновлення до стану, наближеного до передтравматичного; розвиток спеціальних навичок і підготовка до інтенсивніших навантажень.

Основні завдання:

- < Повернення до звичних фізичних активностей з повним навантаженням.
- < Відновлення силових показників до рівня, потрібного для службової діяльності.
- < Робота над витривалістю, щоб витримувати довгі та інтенсивні навантаження.

Строки: Від 3 до 6 місяців, залежно від прогресу відновлення та виду діяльності.

Методи:

- < Високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT).
- < Робота з вагою (штанги, гантелі, силові тренажери).
- < Профільні тренування для відновлення специфічних навичок (витривалість, сила, реакція).

5. Повернення до повноцінної діяльності (понад 6 місяців)

Мета: Повна функціональна готовність для виконання службових обов'язків.

Основні завдання:

- < Підтримка рівня фізичної підготовки на оптимальному рівні.
- < Профілактика повторних травм.
- < Повернення до службових обов'язків і високого рівня фізичної активності.

Строки: Понад 6 місяців. Повноцінне повернення до службових обов'язків може зайняти до року.

Методи:

- < Підтримуючі тренування для витривалості та сили.
- < Регулярні заняття ЛФК і профілактичні вправи.
- < Командні тренування для підтримки психологічного та фізичного стану.

Загальні рекомендації для успішної реабілітації

- < Індивідуальний підхід. Програма реабілітації повинна враховувати стан військовослужбовця, вид і тяжкість травми, швидкість відновлення та інші особливості.
- < Поступове збільшення навантаження. Важливо поступово нарощувати інтенсивність і тривалість вправ, уникати різких навантажень, які можуть призвести до повторної травми.
- < Регулярний моніторинг. Відстеження показників (частота серцевих скорочень, рівень болю, амплітуда рухів) допомагає коригувати програму та забезпечувати безпеку пацієнта.
- < Психологічна підтримка. Реабілітація – це не лише фізичний процес, а й психологічний. Важливо підтримувати моральний дух і мотивацію.
- < Комплексний підхід до реабілітації військовослужбовців, який включає різні етапи та методики, допоможе їм відновитися до функціонального стану та дозволить швидше повернутися до повноцінної діяльності.

Оптимальні строки відновлення залежать від характеру та тяжкості травми, а також від індивідуальних особливостей військовослужбовця. Встановлення строків є орієнтовним і визначається лікарем і реабілітологом з урахуванням специфіки кожного випадку.

Орієнтовні строки відновлення для різних типів травм

М'які тканини (розтягнення, надриви м'язів, зв'язок):

- < легкий ступінь: від 1 до 3 тижнів;
- < середній ступінь: від 3 до 6 тижнів;

- < тяжкий ступінь (повні розриви зв'язок або м'язів): 2–3 місяці, іноді до 6 місяців при значному ураженні та хірургічному втручанні.

Переломи кісток:

- < прості переломи: від 6 до 8 тижнів на загоєння, з подальшим відновленням рухливості, що може зайняти до 3 місяців;
- < складні або багатоосколкові переломи: загоєння від 10 до 16 тижнів, повна реабілітація – до 6 місяців;
- < переломи хребта (без пошкодження спинного мозку): від 3 до 6 місяців на відновлення кісткової тканини та додатковий період реабілітації, який може тривати від 6 до 12 місяців.

Суглобові травми (вивихи, розриви капсули):

- < легкі вивихи: від 2 до 4 тижнів, залежно від суглоба;
- < тяжкі вивихи чи пошкодження капсульно-зв'язкового апарату: 3 – 6 місяців;
- < пошкодження меніска чи хрестоподібних зв'язок коліна: після операції – реабілітація 6 – 12 місяців для відновлення повної функціональності.

Травми спини і шийного відділу:

- < легкі ушкодження (розтягнення м'язів, зв'язок): 2 – 4 тижні;
- < пошкодження міжхребцевих дисків, грижі: період відновлення може варіювати від 3 до 12 місяців, залежно від тяжкості та необхідності хірургічного втручання.

Черепно-мозкові травми (ЧМТ):

- < легкі ЧМТ (струс мозку): 2 – 4 тижні для основного відновлення;
- < середні і тяжкі ЧМТ: від 3 до 12 місяців, а в деяких випадках – до 2 років для повного відновлення когнітивних і моторних функцій.

Етапи відновлення за строками

Рання фаза відновлення (1 – 6 тижнів):

Основні задачі – зменшення болю, запалення, запобігання атрофії м'язів, відновлення базової рухливості.

Середня фаза відновлення (6 тижнів – 3 місяці):

Підвищення функціональності, відновлення повної амплітуди рухів, нарощування м'язової сили та витривалості.

Пізня фаза відновлення (3 – 6 місяців):

Повернення до активних фізичних навантажень, розвиток спеціалізованих навичок і відновлення функцій, необхідних для виконання службових обов'язків.

Повне відновлення (понад 6 місяців):

Повернення до службової активності з повним навантаженням, профілактика повторних травм, підтримка досягнутих результатів.

Фактори, що впливають на строки відновлення

- < Вік і загальний стан здоров'я: молоді військовослужбовці з хорошим фізичним станом відновлюються швидше.
- < Тип і ступінь травми: складні переломи, пошкодження нервової системи потребують тривалого відновлення.
- < Рівень підготовки: фізично підготовлені особи зазвичай мають коротший термін реабілітації завдяки високій витривалості та м'язовій силі.
- < Своєчасність реабілітації: чим раніше розпочаті реабілітаційні заходи, тим ефективніше та швидше відбувається відновлення.
- < Психологічний стан: мотивація та підтримка підвищують результативність реабілітації.

Чітке дотримання строків і послідовність етапів допомагають досягти максимального результату, зменшити ризик повторних травм і повернути військовослужбовця до повноцінного життя та служби.

Моніторинг і коригування програми реабілітації є важливим аспектом процесу відновлення. Регулярне оцінювання прогресу дозволяє вчасно вносити зміни в програму, щоб забезпечити ефективне відновлення функцій, зменшення ризику повторних травм і повернення до повноцінного фізичного та психоемоційного стану.

Основні завдання моніторингу

- < Відстеження функціональних показників: оцінка мобільності, сили м'язів, координації, витривалості та здатності виконувати необхідні рухи.
- < Контроль болю та дискомфорту: регулярний моніторинг болю, набряків або інших негативних симптомів. Зменшення болю свідчить про ефективність програми.
- < Аналіз психологічного стану: оцінка мотивації, емоційної стабільності та загальної задоволеності процесом реабілітації.

Методи моніторингу:

Фізичні тести та вимірювання:

- < тести на силу м'язів (ізометричні та динамічні тести);
- < оцінка амплітуди рухів у пошкоджених суглобах;
- < тести на витривалість (наприклад, тривалість виконання вправи, серцевий ритм під час кардіо);
- < функціональні тести для оцінки здатності виконувати необхідні для служби рухи.

Оцінка самопочуття військовослужбовця:

Проведення опитувань або анкетування для самооцінки рівня болю, психологічного комфорту, мотивації до виконання програми.

Медичний контроль:

Регулярний огляд у лікаря та реабілітолога для оцінки стану здоров'я та наявності можливих ускладнень.

Інструментальні методи:

За потреби – використання УЗД, рентгенографії, МРТ для контролю загоєння тканин.

Коригування програми:

- < поступове збільшення навантаження: якщо спостерігається позитивна динаміка, варто поступово збільшувати інтенсивність вправ, тривалість кардіотренувань, додавати нові вправи для розвитку сили та витривалості;
- < зниження навантаження в випадках болю чи погіршення самопочуття: якщо військовослужбовець відчуває біль чи надмірну втоми, необхідно зменшити інтенсивність вправ або зробити перерву для відновлення;
- < включення нових методик: додавання нових вправ, видів тренувань або терапевтичних процедур для запобігання застою в реабілітаційному процесі та підтримки мотивації;
- < регулярне оновлення цілей: встановлення короткострокових і довгострокових цілей, щоб забезпечити прогрес і зацікавленість у досягненні нових результатів.

Рекомендації для ефективного моніторингу

- < Частота перевірок: основний огляд рекомендується проводити щотижня чи двічі на місяць, щоб оцінити стан і прогрес.

- < Запис результатів: ведення журналу чи картки з результатами тестувань допоможе порівнювати динаміку та вчасно вносити зміни в план.
- < Комунікація з військовослужбовцем: обговорення програми, роз'яснення цілей і врахування його побажань підвищують довіру та мотивацію до реабілітаційного процесу.

Моніторинг і коригування – це безперервний процес, що дозволяє адаптувати реабілітаційну програму під індивідуальні потреби та фізичний стан військовослужбовця.

РОЗДІЛ 7.

ПРОФІЛАКТИКА ПОВТОРНИХ ТРАВМ І ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

Профілактика повторних травм і підтримання фізичної форми є важливими аспектами реабілітації військовослужбовців після відновлення. Їх мета – знизити ризик повторних ушкоджень, підтримати фізичну готовність і підвищити витривалість для виконання службових обов'язків.

1. Програми для профілактики повторних травм

Зміцнення м'язів і зв'язок. Після завершення основного відновлення, важливо продовжити роботу над зміцненням м'язів, зокрема тих, які підтримують раніше пошкоджені ділянки. Рекомендовані вправи на стійкість і контроль (наприклад, планки, присідання, випади), які допомагають стабілізувати суглоби.

Розвиток координації і балансу. Вправи на баланс (стояння на одній нозі чи використання балансувальних платформ) допомагають розвивати здатність контролювати рухи, що зменшує ризик падінь і травм під час активної служби.

Регулярне розтягнення. Регулярне виконання вправ на розтяжку допомагає уникнути скутості м'язів і підвищити гнучкість. Це знижує навантаження на суглоби та зменшує ризик їх пошкодження.

Контроль за правильною технікою. При виконанні фізичних вправ важливо дотримуватись правильної техніки, особливо у вправах на силу. Виконання вправ під контролем інструктора чи тренера надає можливість уникнути повторних ушкоджень.

2. Підтримка загальної фізичної форми

Аеробні навантаження. Для підтримання кардіореспіраторної системи рекомендовано займатися аеробними вправами, такими як біг, плавання, їзда на велосипеді. Аеробні вправи не лише покращують витривалість, а й підтримують здоров'я серця та легенів.

Силові тренування. Підтримання сили за допомогою помірних силових тренувань із застосуванням ваги тіла чи легких гантелей допомагає зміцнити м'язи, необхідні для виконання службових обов'язків.

Вправи на гнучкість і мобільність. Регулярна йога, пілатес або вправи для гнучкості запобігають скутості суглобів і м'язів, що може виникнути внаслідок напруженого режиму служби.

Функціональні тренування. Вправи, що імітують рухи та дії, які потрібні в військовій службі, допомагають підтримати готовність тіла до виконання службових завдань. Це можуть бути вправи на перенесення ваги, швидкі зміни напрямку чи стрибки.

3. Контроль за станом здоров'я

Регулярні медичні огляди. Систематичні огляди дозволяють вчасно виявити можливі загрози повторних травм або захворювань, що можуть погіршити фізичний стан.

Моніторинг навантажень. Слід уникати перенапруження. Рекомендується застосовувати моніторинг серцевого ритму, оцінювати самопочуття після кожного тренування.

Корекція фізичних навантажень. За необхідності індивідуальні програми тренувань повинні коригуватися тренером або реабілітологом, щоб уникнути перенавантажень або неправильного виконання вправ.

4. Психологічна підтримка

Підтримання мотивації. Важливо зберігати позитивний настрій і мотивацію до фізичних вправ. Психологічна підтримка, участь у групових тренуваннях або командних заходах може значно підвищити бажання займатися спортом.

Управління стресом. Стрес може негативно впливати на фізичний стан і збільшувати ризик травм. Рекомендовано практикувати техніки розслаблення, медитацію чи дихальні вправи для зменшення напруги.

5. Дотримання здорового способу життя

Правильне харчування. Збалансований раціон допомагає підтримувати енергію та здоров'я. Особливо важливе вживання білків для відновлення м'язів, здорових жирів для захисту суглобів і вітамінів для підтримки імунної системи.

Достатня гідратація. Вода важлива для нормального функціонування м'язів і зв'язок, а також для уникнення судом і зневоднення.

Повноцінний сон. Здоровий сон сприяє відновленню сил і покращує фізичні показники.

Дотримання цих рекомендацій допомагає зберегти фізичну форму, підвищити стійкість до навантажень, уникнути повторних травм та забезпечити надійну готовність до виконання службових обов'язків.

Зміцнювальні та профілактичні вправи є основною частиною програми відновлення, що спрямована на підвищення сили м'язів, стабілізацію суглобів, покращення координації та запобігання повторним травмам. Ці вправи допомагають військовослужбовцям відновити фізичну форму та бути готовими до службових навантажень.

Основні групи вправ

1. Вправи на силу

- < Присідання (з власною вагою або з гантелями): зміцнюють м'язи ніг, особливо квадрицепси, сідниці, ікри, що забезпечує стійкість і захищає коліна.
- < Випади (класичні, бокові, з гантелями): зміцнюють м'язи стегон, гомілки та сприяють розвитку балансу.
- < Планка (пряма, бічна): сприяє зміцненню м'язів кора, що важливо для стабілізації тулуба та захисту від травм хребта.
- < Тяга з легкими вагами: вправи, як-от станові тяги, розвивають м'язи спини, попереку та зміцнюють корпус.

2. Вправи на гнучкість та мобільність

- < Розтяжка на всі групи м'язів: виконання вправ на розтягнення після тренувань допомагає зберегти гнучкість, зменшує ризик травм зв'язок і сухожилів.
- < Динамічні розтяжки (махання ногами, підйом коліна до грудей): допомагають підтримувати мобільність суглобів та підготувати м'язи до рухів у різних площинах.
- < Ротаційні вправи для плечей і стегон: важливі для суглобів, що часто використовуються в службі, наприклад, при піднятті вантажів або роботі з важким обладнанням.

3. Вправи на баланс і стабільність

- < Стояння на одній нозі (з відкритими та закритими очима): розвиває контроль над тілом, допомагає покращити баланс, що знижує ризик падінь і травм.
- < Використання балансувальних платформ або м'ячів: вправи на нестійких поверхнях зміцнюють м'язи-стабілізатори.
- < Підйоми на носки (стійка на балансі): сприяє зміцненню зв'язок і м'язів стопи та щиколотки.

4. Функціональні вправи

- < Фермерська ходьба (ходьба з вагами в руках): імітує підняття та перенесення ваг, допомагає зміцнити спину, руки та ноги.
- < Кидки м'яча (медболу): добре розвивають м'язи верхньої частини тулуба і тренують здатність до швидких дій, зміцнюючи стабільність хребта.
- < Бокові пересування та стрибки: допомагають підтримувати спритність, особливо корисні для вправ на витривалість та швидку зміну напрямку.

5. Кардіотренування

- < Швидка ходьба чи легкий біг: тренує серцево-судинну систему та допомагає підтримувати загальну витривалість.
- < Скакалка: покращує координацію та витривалість, що важливо для служби.
- < Вправи на велотренажері чи орбітреку: підтримують тонус м'язів ніг і серцево-судинну витривалість.

Рекомендації з виконання зміцнювальних вправ:

- < Поступове збільшення навантаження. Починати з легких варіантів вправ, поступово збільшуючи інтенсивність. Це знижує ризик травм і дозволяє адаптуватися до навантаження.
- < Частота виконання. Оптимально виконувати ці вправи 3 – 4 рази на тиждень. Проте навантаження має бути адаптованим, щоб не перевантажувати тіло.
- < Розминка перед заняттям і розтяжка після. Розминка зменшує ризик травм під час виконання вправ, а розтяжка допомагає швидше відновитись.
- < Контроль за технікою. Правильне виконання вправ є ключовим для досягнення результатів і зменшення ризику травм.

Регулярне виконання зміцнювальних і профілактичних вправ є важливою складовою фізичної підготовки військовослужбовців. Такі вправи допомагають зберегти силу, витривалість і гнучкість, що критично для успішного виконання завдань у стресових умовах. Вони також підвищують стійкість до фізичних навантажень і знижують ризик травм, особливо в умовах високих фізичних і душевних навантажень. Крім того, профілактичні вправи допомагають уникнути повторних травм, що сприяє тривалому та стабільному служінню без перерви на відновлення.

Після завершення реабілітації важливо продовжувати підтримувати фізичну форму, щоб закріпити результати лікування та запобігти повторним травмам. Ось кілька порад щодо підтримання фізичної форми після реабілітації:

< Консультація з лікарем або фізіотерапевтом.

Перед тим, як розпочати тренування, проконсультуйтеся з лікарем або фізіотерапевтом, щоб дізнатися, які вправи підходять саме для вас і чи немає обмежень.

< Поступове збільшення навантаження.

Після реабілітації важливо починати з легких вправ і поступово збільшувати інтенсивність, щоб дати організму час адаптуватися до фізичних навантажень.

< Кардіо тренування.

Регулярні аеробні вправи, такі як ходьба, плавання або їзда на велосипеді, допомагають підтримувати серцево-судинну систему, поліпшують витривалість і допомагають відновленню після травм.

< Силкові вправи.

Поступове введення силових вправ допоможе зміцнити м'язи та зменшити навантаження на суглоби. Вправи з власною вагою (наприклад, присідання, віджимання) чи з використанням легких гантелей і тренажерів можуть бути хорошим початком.

< Розтяжка та мобільність.

Важливо не забувати про вправи на гнучкість і мобільність. Розтяжка допомагає підтримувати суглоби в хорошій формі та запобігає травмам.

< Регулярність.

Складіть розклад тренувань, щоб вони стали частиною вашого щоденного життя. Регулярність важлива для підтримки досягнутих результатів.

< Відпочинок і відновлення.

Не забувайте про важливість відпочинку. Перевантаження може призвести до травм, тому давайте своєму тілу достатньо часу для відновлення між тренуваннями.

< Дієта та гідратація.

Збалансоване харчування та достатнє споживання води сприяють відновленню організму та підтримці енергії для фізичних навантажень.

< Психологічна підтримка.

Підтримка та мотивація – це важлива складова процесу відновлення. Може бути корисно працювати з психологом або тренером, щоб подолати страх перед повторною травмою та впевнено повертатися до активного способу життя.

Також варто пам'ятати, що кожен організм індивідуальний, і програма підтримання фізичної форми має враховувати ваші особливості та потреби.

Рекомендації щодо адаптації до активної служби включають поступове збільшення фізичного навантаження та регулярні підтримувальні тренування для зміцнення фізичної та психологічної готовності військовослужбовців.

Основні рекомендації для плавної адаптації

- < Поступове нарощування фізичного навантаження – рекомендується поступово збільшувати інтенсивність тренувань для запобігання перенапруженню м'язів і травмам. Це особливо важливо для військовослужбовців після реабілітації або тих, хто тривалий час був поза активною службою.
- < Підтримувальні тренування – регулярні тренування з помірним навантаженням, що підтримують фізичну форму та витривалість. Це можуть бути кардіотренування, силові вправи та вправи на гнучкість, спрямовані на підтримання загального рівня фізичної підготовки.
- < Увага до відновлення – військовослужбовці повинні дотримуватися режиму відпочинку, який забезпечує достатній час для відновлення м'язів та нервової системи, що сприяє підвищенню працездатності і стійкості до стресу.
- < Контроль за станом здоров'я – необхідно регулярно перевіряти стан здоров'я військовослужбовців, особливо під час підвищення фізичних навантажень. Це допомагає своєчасно виявляти можливі проблеми та коригувати тренувальні програми.
- < Психологічна підготовка – підтримка психологічної стійкості також є важливою частиною адаптації. Рекомендується вико-

ристувати техніки управління стресом і мотиваційні тренінги, що допоможуть військовослужбовцям налаштуватися на активну службу.

Такі рекомендації допомагають створити збалансований підхід до підготовки, знижуючи ризик виснаження та підвищуючи ефективність фізичної підготовки.

Значимість фізичної реабілітації для військовослужбовців не можна недооцінювати, адже вона спрямована на повне відновлення функціональних можливостей організму після травм і операцій, а також на запобігання їх повторного виникнення. Фізична реабілітація не лише допомагає відновити фізичні сили, а й значно впливає на психологічну стійкість військових, що є критично важливим для ефективного виконання службових обов'язків.

Основні аспекти значимості фізичної реабілітації

Відновлення фізичних функцій та працездатності:

Фізична реабілітація є обов'язковою для повного відновлення рухової активності, особливо після травм м'язів, суглобів, зв'язок і кісток. Вправи на силу, гнучкість, координацію та витривалість поступово повертають військовослужбовців до функціонального стану, що дозволяє виконувати службові завдання без обмежень.

Завдяки реабілітації підвищується загальна фізична витривалість і адаптація організму до навантажень, що знижує ризик травматизму в майбутньому. Регулярні вправи та поступове збільшення навантаження зміцнюють кістково-м'язову систему, роблячи її більш стійкою до пошкоджень.

Підвищення психологічної стійкості та емоційної стабільності:

Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів та інших гормонів щастя, що знижує рівень стресу та сприяє поліпшенню настрою. Це особливо важливо для військовослужбовців, які можуть стикатися з високим рівнем стресу під час реабілітації.

Прогрес у відновленні фізичних можливостей підвищує самооцінку та впевненість у власних силах, що є ключовими для відновлення психологічної рівноваги. Це допомагає військовослужбовцям відчувати себе повноцінними членами колективу і готовими до виконання своїх обов'язків.

Групові тренування та соціальні активності, що входять у реабілітаційну програму, сприяють зменшенню соціальної ізоляції, що також позитивно впливає на психологічний стан.

Зміцнення загальної стійкості до навантажень:

Військові завдання часто вимагають високої фізичної витривалості та адаптивності до стресових умов. Фізична реабілітація дозволяє відновити і покращити рівень підготовленості, забезпечуючи готовність до несподіваних фізичних і психологічних навантажень.

Фізична реабілітація включає вправи, що розвивають адаптивність тіла до інтенсивних навантажень, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, що дозволяє легше переносити стресові та екстремальні умови.

Запобігання повторним травмам:

Зміцнення м'язів, зв'язок і суглобів знижує ризик повторного травмування. Окрім того, навички правильної біомеханіки рухів, набуті під час реабілітації, допомагають уникати травм у майбутньому.

Військовослужбовці, котрі пройшли курс реабілітації, зазвичай більш уважно ставляться до свого тіла, краще розуміють його потреби та обмеження, що дозволяє уникати надмірних навантажень або неправильної техніки під час фізичних вправ.

Збереження довгострокової працездатності та кар'єрного потенціалу

Фізична реабілітація дозволяє військовослужбовцям повернутися до служби з повноцінною працездатністю та зберегти свій кар'єрний потенціал. Це має велике значення для військових, оскільки травми без належної реабілітації можуть призвести до обмежень, що ускладнюють або навіть виключають можливість продовження служби.

Регулярне підтримання фізичної форми після завершення реабілітаційної програми сприяє збереженню працездатності та підвищує здатність адаптуватися до змін в умовах служби.

Фізична реабілітація військовослужбовців відіграє вирішальну роль у відновленні їхнього фізичного, емоційного та соціального здоров'я після травм та операцій. Вона забезпечує повернення до активної і ефективної служби, підтримує психологічну стійкість, підвищує готовність до виконання завдань та знижує ризик повторних

травм. Інтегрований підхід, який включає роботу з фізичними та емоційними аспектами відновлення, робить реабілітацію основою успішного повернення військових до службової діяльності.

Побажання і поради для військовослужбовців після завершення реабілітації мають на меті підтримати досягнутий прогрес і допомогти зберегти фізичну та психологічну готовність до служби. Регулярна фізична активність, увага до власного здоров'я та профілактика травм – ключові аспекти, що допомагають не тільки уникнути повторних ушкоджень, а й зберегти загальну функціональність і витривалість.

Поради для підтримки здоров'я та профілактики травм

Регулярно підтримуйте фізичну активність:

Після реабілітації важливо дотримуватися режиму регулярних фізичних тренувань, що відповідають рівню підготовки та фізичному стану. Оптимальною є комбінація силових вправ, кардіотренувань і вправ на гнучкість і баланс, які допомагають підтримувати м'язовий тонус, витривалість і рухливість суглобів.

Поступово збільшуйте інтенсивність та обсяг навантаження, але завжди орієнтуйтеся на свій стан. Уникайте надмірного перенапруження та дотримуйтеся правильних технік виконання вправ, щоб зменшити ризик травм.

Слухайте своє тіло:

Звертайте увагу на сигнали свого організму – біль, втома чи дискомфорт можуть свідчити про перенапруження чи можливе перевантаження. Якщо відчуваєте біль у суглобах або м'язах, варто зробити перерву та проконсультуватися з лікарем або тренером.

Навчіться визначати свої фізичні межі та дотримуватися їх, особливо під час виконання важких вправ або військових завдань, які вимагають значного фізичного напруження.

Практикуйте профілактичні вправи:

Включіть у тренування вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, що підтримують суглоби, особливо якщо ви маєте схильність до травм або пережили специфічну травму. Такі вправи допомагають підвищити стабільність суглобів і зменшують ризик їх пошкодження під час навантажень.

Виконуйте регулярні розминки та вправи на розтягування перед основним тренуванням. Це покращує кровообіг у м'язах, підвищує гнучкість і знижує ризик травм.

Увага до режиму гідратації та харчування:

Пийте достатньо води до, під час і після тренувань, щоб запобігти зневодненню, яке може знизити продуктивність і підвищити ризик травм.

Дотримуйтеся збалансованої дієти, багатої на білки, вітаміни та мінерали, які сприяють відновленню м'язів і підтримують імунну систему. Це особливо важливо для підтримки рівня енергії та здоров'я в цілому.

Розвивайте стресостійкість і підтримуйте психологічний стан:

Практикуйте методи управління стресом, такі як дихальні вправи, медитація або техніки релаксації. Психологічна стійкість дозволяє швидше адаптуватися до навантажень і легше переносити труднощі.

Не соромтеся звертатися по підтримку до психолога чи психологічного консультанта, якщо відчуваєте психологічний дискомфорт або потребуєте допомоги у впорядкуванні емоцій.

Періодично проходите медичний огляд:

Регулярні медичні обстеження дозволяють вчасно виявити можливі проблеми зі здоров'ям і запобігти їх загостренню. Зокрема, військовослужбовцям важливо контролювати стан серцево-судинної системи, суглобів, опорно-рухового апарату та психічного здоров'я.

Побажання

Пам'ятайте, що здоров'я – це найважливіше, що дозволяє вам залишатися сильними, витривалими та готовими до виконання обов'язків. Бережіть себе, звертайте увагу на потреби організму та підтримуйте досягнутий рівень фізичної та психологічної підготовки. Нехай фізична активність стане частиною вашого життя не лише під час служби, а й поза нею. Стійкості, здоров'я та успіхів на шляху до повноцінного відновлення і підтримки фізичної форми!

Орієнтовні плани вправ для реабілітації після поширених типів травм і станів у військовослужбовців. Ці програми слід адаптувати залежно від індивідуального прогресу та рекомендацій фахівців.

1. План вправ для відновлення після травм м'яких тканин (розтягнення чи розриви м'язів, зв'язок)

< *Тиждень 1 – 2: Зняття болю та зменшення запалення*

Легке підняття та опускання ураженої кінцівки в лежачому положенні.

Ізометричні скорочення м'язів (без руху кінцівки).

Використання холоду для зменшення запалення.

< *Тиждень 3 – 4: Відновлення рухливості*

Розтягування м'язів (легкі динамічні розтягування).

Підтримка рухливості суглоба (пасивні та активні вправи на амплітуду рухів).

< *Тиждень 5 – 6: Зміцнення м'язів і підвищення стабільності*

Легкі вправи з еластичними стрічками для зміцнення ураженої зони.

Більш інтенсивні ізометричні скорочення.

Вправи на баланс (наприклад, стояння на одній нозі, якщо травма в нижніх кінцівках).

< *Тиждень 7+: Поступове повернення до повного навантаження*

Силові вправи з невеликим обтяженням.

Динамічні вправи для відновлення витривалості.

2. План для реабілітації після переломів кісток

< *Тиждень 1 – 3: Іммобілізація та збереження тонусу*

Ізометричні вправи для збереження сили м'язів навколо ушкодженої зони.

Активні вправи для інших частин тіла для підтримки загального тонусу.

< *Тиждень 4 – 8: Відновлення амплітуди рухів (після зняття гіпсу чи фіксації)*

Легкі активні та пасивні рухи в суглобі.

Прості вправи на розтягування для покращення гнучкості м'язів і зв'язок навколо травмованої зони.

< *Тиждень 9 – 12: Зміцнення та повернення до навантаження*
Використання легких еластичних стрічок для силових вправ.
Вправи на баланс і координацію, якщо травма нижніх кінцівок.
Помірні кардіовправи (велотренажер або ходьба).

< *Тиждень 13+: Повноцінні фізичні навантаження*
Повернення до вправ із вагою, але з меншою інтенсивністю, ніж до травми.

Поступове збільшення навантаження під контролем фахівця.

3. План для відновлення після травм суглобів (вивихи, пошкодження зв'язок)

< *Тиждень 1 – 3: Стабілізація та запобігання запаленню*
Ізометричні вправи для збереження тонуусу навколо ураженого суглоба.

Використання ортопедичної підтримки, щоб обмежити рухливість і зменшити біль.

< *Тиждень 4 – 6: Поступове відновлення рухливості*
Легкі пасивні та активні вправи для суглоба, які поступово збільшують амплітуду рухів.

Ізометричні вправи для м'язів навколо суглоба.

< *Тиждень 7 – 12: Зміцнення та стабілізація суглоба*
Силові вправи з еластичними стрічками для стабілізації суглоба.
Вправи на координацію та баланс для зміцнення підтримуючих м'язів.

< *Після 12 тижнів: Повернення до повноцінної активності*
Виконання вправ на баланс і стабільність.
Вправи на поступове повернення до активних навантажень, таких як біг, підйом вантажів.

4. План для відновлення після черепно-мозкових травм (ЧМТ)

< *Тиждень 1 – 3: Легка активність*
Дихальні вправи для покращення кровообігу.
Легкі вправи для нижніх кінцівок, щоб уникнути м'язової атрофії.

< *Тиждень 4 – 8: Відновлення координації та рівноваги*
Вправи для розвитку дрібної моторики рук і ніг (наприклад, стискання та розтискання пальців).

Вправи на баланс: легкі вправи на стійкість, ходьба по лінії.

< *Тиждень 9 – 12: Кардіо та силові вправи помірної інтенсивності*
Помірні кардіотренування (велотренажер, ходьба, бігова доріжка на низькій швидкості).

Легкі вправи з вагою для відновлення м'язової сили.

< *Після 12 тижнів: Поступове збільшення навантажень*

Вправи на витривалість.

Більше координаційних вправ і вправ на швидкість реакцій.

5. План для реабілітації після травм спини та міжхребцевих гриж

< *Тиждень 1 – 4: Розслаблення та легке навантаження*

Дихальні вправи для покращення оксигенації м'язів.

Легкі вправи на розтягування, спрямовані на зменшення напруження спинних м'язів.

< *Тиждень 5 – 8: Підтримка та зміцнення спини*

Ізометричні вправи для зміцнення м'язів кора (планка з підтримкою).

Вправи на підтримку правильної постави, під контролем фахівця.

< *Тиждень 9 – 12: Поступове збільшення навантажень*

Вправи на зміцнення м'язового корсету з використанням легких обтяжень.

Помірні вправи на кардіотренажерах (велотренажер або орбітрек) для поліпшення кровообігу та витривалості.

< *Після 12 тижнів: Повернення до фізичних навантажень*

Вправи з акцентом на стабільність і правильну техніку.

Поступове повернення до повноцінних навантажень з фокусом на уникнення різких рухів.

Загальні рекомендації

Поступовість. Навантаження має зростати поступово, щоб організм мав змогу адаптуватися без перенапруження.

Контроль і моніторинг прогресу. Регулярно перевіряйте, як відновлюються функції, відчуття комфорту під час вправ і загальний стан.

Зміцнення загальної фізичної підготовки. Після завершення основного курсу реабілітації продовжуйте займатися фізичними вправами для підтримки загального здоров'я та уникнення повторних травм.

Рекомендації з контролю стану та самодіагностика для військовослужбовців під час реабілітації. Для успішної реабілітації військовослужбовців важливо не лише виконувати призначені вправи, але й контролювати стан здоров'я, своєчасно реагувати на зміни

та запобігати ускладненням. Рекомендації щодо самоконтролю та самодіагностики можуть допомогти вчасно помітити потенційні проблеми та адаптувати реабілітаційний процес.

1. Регулярний моніторинг фізичного стану

Вимірювання пульсу та артеріального тиску: перед початком і після завершення фізичних вправ. Якщо показники значно підвищуються чи не повертаються до норми протягом 5 – 10 хвилин, це може свідчити про перенавантаження.

Контроль температури тіла: підвищена температура може вказувати на запалення чи інфекцію, особливо після оперативних втручань або травм.

Вага тіла: зміни в вазі можуть бути ознакою зневоднення, набряків або зниження м'язової маси. Важливо підтримувати нормальний водно-сольовий баланс і мати збалансоване харчування.

2. Оцінка больових відчуттів

Шкала болю: використовуйте шкалу від 1 до 10 для оцінки болю під час виконання вправ. Якщо біль посилюється, і оцінка вище рівня 5 або не зникає протягом 24 годин після тренування, варто зменшити інтенсивність і проконсультуватися з лікарем.

Аналіз локалізації та характеру болю: різкий, гострий біль може свідчити про мікротравми, розтягнення чи перенавантаження. Тупий, ниючий біль у зоні травми є природним під час реабілітації, але має поступово зменшуватись. Якщо біль не зменшується чи навпаки посилюється, це потребує консультації з фахівцем.

3. Самоконтроль рухливості та гнучкості

Щоденна оцінка амплітуди рухів: порівняйте обсяг рухів ураженого суглоба чи кінцівки з нетравмованою стороною. Відзначте, чи зменшується скутість та обмеження рухів з часом.

Спостереження за відчуттям дискомфорту: вправи мають виконуватись без різкого болю. Якщо біль посилюється або з'являється обмеження рухливості, слід зменшити інтенсивність.

4. Контроль витривалості та загальної фізичної активності

Шкала суб'єктивного сприйняття навантаження: оцінюйте рівень навантаження за шкалою від 1 до 10, де 1 – мінімум, а 10 – максимум. Помірні тренування мають оцінюватися на рівні 4 – 5.

Тест «розмови»: під час тренування ви маєте змогу говорити без задишки. Це свідчить про оптимальний рівень кардіонавантаження.

5. Аналіз відновлення після фізичного навантаження

Оцінка часу відновлення пульсу: пульс має повернутися до вихідного рівня впродовж 5 – 10 хвилин після завершення вправ. Повільне повернення до норми може вказувати на погану фізичну підготовку чи надмірне навантаження.

Самопочуття після тренувань: після виконання вправ не повинно бути сильного стомлення, нудоти чи головного болю. Якщо такі симптоми виникають, це ознака перенапруження і потрібно переглянути план навантажень.

6. Загальний емоційний стан і настрої

Рівень мотивації та емоційної стабільності: слід звертати увагу на свій настрій. Постійна втома, тривога чи роздратування можуть свідчити про психологічне навантаження. Підтримуйте зв'язок із психологом, щоб контролювати емоційний стан.

Оцінка сну та відпочинку: повноцінний сон (не менше 7 – 8 годин) є показником доброго відновлення. Постійні порушення сну можуть впливати на прогрес реабілітації, тому за необхідності слід звернутися до фахівця.

7. Контроль за станом м'язів і суглобів

Тактильна оцінка м'язів і суглобів: зверніть увагу на набряки, ущільнення чи зміни кольору шкіри навколо ушкоджених зон. Якщо з'являється набряк або почервоніння, це може свідчити про запальний процес.

Регулярний самомасаж: легкий самомасаж для оцінки тонусу м'язів і розслаблення напружених ділянок допомагає підтримувати еластичність тканин і уникати спазмів.

8. Ведення реабілітаційного щоденника

Запис прогресу: фіксуйте свої спостереження, оцінку болю, результати вправ, а також власні відчуття та емоційний стан після тренувань. Це допомагає відстежувати прогрес і своєчасно виявляти будь-які негативні зміни.

Регулярні заміри та фото: робіть виміри обсягу кінцівок для відстеження зміни м'язової маси та сили, що допоможе об'єктивно оцінити результати реабілітації.

9. Консультація з лікарем або реабілітологом при будь-яких ускладненнях

Вчасне звернення по допомогу: якщо відчуваєте гострий біль, різке погіршення рухливості, набряки чи загострення загального стану – негайно зверніться до фахівця.

Дотримання рекомендацій: навіть за відсутності явних симптомів важливо проходити регулярні огляди для оцінки стану.

Поради для підтримки мотивації та регулярності

- < Ставте реалістичні цілі на кожен тиждень.
- < Пам'ятайте, що відновлення – це поступовий процес, який вимагає терпіння та уваги до стану тіла.
- < Нагадуйте собі, що контроль за здоров'ям і фізичною активністю є запорукою успішного повернення до служби та підвищення життєстійкості.

ДЛЯ НОТАТОК

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]