

БЕЗПЕКА ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

SAFETY OF A PHYSICAL THERAPIST WHILE PERFORMING PROFESSIONAL DUTIES

Лісна А.Г., Lisna A.G.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
National Pharmaceutical University, Kharkiv, Ukraine

Анотація. У роботі дослідження зосереджене на аналізі основних ризиків, з якими стикаються фізичні терапевти, та ефективних методах забезпечення їх безпеки під час виконання професійних обов'язків.

Ключові слова: фізичний терапевт, безпека, ризики, профілактика, робоче середовище.

Abstract. The research focuses on analyzing the main risks faced by physical therapists and effective methods to ensure their safety while performing professional duties.

Keywords: physical therapist, safety, risks, prevention, work environment.

Вступ. Професія фізичного терапевта (ФТ) є надзвичайно важливою у сфері охорони здоров'я (ОЗ), оскільки вона спрямована на відновлення рухової активності пацієнтів та покращення їх загального стану. Однак робота в цій галузі може бути пов'язана з низкою професійних ризиків, що можуть негативно впливати на здоров'я самого ФТ. Постійні фізичні навантаження, робота з пацієнтами з обмеженою рухливістю та необхідність використання спеціального обладнання створюють потенційну загрозу травматизму та перевантаження. Неправильне положення тіла, повторювані рухи та робота в незручних позах можуть призвести до хронічних болів у спині, суглобах і м'язах. Крім того, існує ризик зараження інфекційними захворюваннями під час контакту з пацієнтами, що вимагає дотримання правил гігієни та використання засобів індивідуального захисту (ЗІЗ). Важливим аспектом безпеки є також емоційне та психологічне навантаження, яке може призводити до стресу та професійного вигорання. Для запобігання цим загрозам необхідно впроваджувати ефективні методи профілактики, такі як правильна організація робочого процесу, використання ергономічних технік та регулярний контроль стану здоров'я. Дотримання принципів

безпечної роботи допомагає зменшити ризики та підвищити ефективність професійної діяльності. Тому розгляд питань безпеки ФТ є важливим для забезпечення їх довготривалої продуктивної роботи та підтримки власного здоров'я [1].

Метою дослідження є визначення основних ризиків для ФТ під час виконання професійних обов'язків та розробка ефективних заходів для забезпечення його безпеки і збереження здоров'я.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження було здійснено аналіз наукової літератури як вітчизняних, так і зарубіжних авторів у сфері безпеки життєдіяльності. Використано інформаційні, ретроспективні та логічні методи дослідження, що дозволило отримати комплексний погляд на проблему та сформулювати ефективні рекомендації.

Отримані результати. Як свідчить світова практика, ФТ щодня зіштовхуються з багатьма ризиками, які можуть негативно вплинути на їх здоров'я та професійну діяльність. Одним із головних ризиків є перевантаження м'язів та суглобів. Часте переміщення пацієнтів, мануальні техніки та використання сили можуть спричинити травми опорно-рухового апарату. Неправильна постава під час виконання терапевтичних процедур також може

привести до болю у спині та шиї. Повторювані рухи і тривале перебування в статичних позах сприяють розвитку професійних захворювань (ПЗ). Крім того, ФТ можуть піддаватися ризику зараження інфекційними захворюваннями через контакт із пацієнтами, що потребує суворого дотримання гігієнічних норм. Постійне фізичне навантаження може привести до загальної втоми, зниження концентрації уваги та продуктивності праці. Робота в умовах високої відповідальності також сприяє розвитку хронічного стресу, що негативно впливає на психоемоційний стан спеціаліста. Виконання терапевтичних маніпуляцій без відповідних знань щодо безпечних технік може збільшити ризик власного травматизму.

Для мінімізації професійних ризиків ФТ повинен дотримуватися правил безпеки під час роботи. По-перше, необхідно правильно піднімати та переміщати пацієнтів, використовуючи техніки ергономічного підйому, щоб уникнути перенапруження спини. Робочий простір слід організовувати таким чином, щоб уникнути небезпеки падіння або зіткнень із предметами. Використання спеціальних пристроїв, таких як підйомники та підтримуючі пояси, допомагає значно знизити фізичне навантаження. Також важливо регулярно змінювати робочі пози, щоб зменшити вплив статичних навантажень на м'язи та суглоби. Крім того, варто дотримуватись режиму відпочинку та уникати надмірного перевантаження організму [5].

Окрім дотримання загальних правил безпеки, ФТ повинен займатися особистою профілактикою. Виконання розминки перед початком роботи сприяє підготовці м'язів до навантажень, знижуючи ризик травм. Регулярні фізичні вправи допомагають підтримувати гарну фізичну форму та витривалість. Психологічне здоров'я також є важливим аспектом безпеки, адже постійний контакт із пацієнтами та висока відповідальність можуть привести до стресу та емоційного вигорання. Методи релаксації,

медитація та підтримка здорового балансу між роботою та відпочинком допомагають запобігти професійному вигоранню. Крім того, систематичний медичний огляд дозволяє вчасно виявити можливі проблеми зі здоров'ям та вжити необхідних заходів для їх усунення.

Додатково слід зазначити, що робочі умови, освітлення та температура приміщення також впливають на безпеку та комфорт ФТ. Належна вентиляція приміщення сприяє підтриманню оптимального мікроклімату та запобігає перевтомі. Використання ергономічного взуття та одягу дозволяє зменшити навантаження на опорно-руховий апарат. Важливим аспектом є безпечне зберігання фармацевтичної продукції та виробів медичних, що мінімізує ризик випадкових травм чи інтоксикацій [3].

Значну увагу слід приділити комунікації між працівниками та пацієнтами. Чіткі інструкції та взаєморозуміння допомагають уникнути помилок під час виконання процедур. Дотримання правил інфекційного контролю, зокрема носіння масок, рукавичок і дезінфекція поверхонь, сприяє зниженню ризику зараження.

Крім того, необхідно враховувати психологічний аспект взаємодії з пацієнтами. Деякі пацієнти можуть поводитися агресивно або неадекватно, що створює додатковий ризик для ФТ. Розвиток навичок деескалації конфліктів дозволяє уникнути небезпечних ситуацій та забезпечити спокійне робоче середовище.

Цифрові та адаптивні технології також відіграють важливу роль у забезпеченні безпеки ФТ та підвищенні ефективності реабілітаційних процесів. Використання телемедицини дозволяє знизити ризик інфекційного зараження та оптимізувати робочий графік спеціалістів. Віртуальна реальність та доповнена реальність допомагають у навчанні правильним технікам терапії та зменшують ризик травм під час навчальних практик. Роботизовані системи реабілітації, такі як екзоскелети, зменшують фізичне

навантаження на ФТ під час роботи з пацієнтами, особливо при відновленні рухових функцій. Адаптивні тренажери з біологічним зворотним зв'язком допомагають контролювати інтенсивність навантаження та уникати перевантаження. Використання штучного інтелекту для аналізу рухових даних дозволяє індивідуально підбирати реабілітаційні програми, що підвищує ефективність терапії та знижує навантаження на спеціалістів. Смарт-одяг із датчиками моніторингу допомагає ФТ контролювати власний рівень втоми та навантаження, що сприяє зниженню ризику ПЗ. Використання 3D-друку дозволяє створювати персоналізовані ортези та протези, що покращує результати терапії та зменшує навантаження на спеціалістів. Інноваційні пристрої для масажу та стимуляції м'язів допомагають швидше відновлювати пацієнтів без надмірного фізичного навантаження на ФТ. Отже, усі ці технології сприяють не лише підвищенню ефективності лікування, а й зменшенню ризику професійних травм і вигорання серед ФТ [4].

Висновки. Таким чином, безпека ФТ під час виконання професійних обов'язків є комплексною проблемою, що потребує ретельного аналізу та впровадження ефективних заходів. Основними ризиками є фізичне навантаження, інфекційні захворювання та психоемоційний стрес. Дотримання ергономічних принципів роботи, використання допоміжних пристроїв і правильна організація робочого простору сприяють зниженню ризику травматизму. Психологічна підтримка та техніки релаксації допомагають зменшити рівень

стресу та запобігти професійному вигоранню. Підвищення рівня кваліфікації, впровадження сучасних технологій та моніторинг фізичного стану сприяють підвищенню безпеки роботи ФТ. Дотримання інфекційного контролю, використання ЗІЗ та навчання комунікативним навичкам сприяють зменшенню ризику зараження та покращенню взаємодії з пацієнтами. Важливим аспектом є своєчасний медичний контроль та дотримання балансу між роботою та відпочинком. Інтегрований підхід до безпеки ФТ дозволяє створити сприятливі умови для їх професійної діяльності та збереження здоров'я [2].

Список літератури

1. Андрійчук О. Я. Основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії : навч.-метод. посіб. Луцьк : ПП «Волинська друкарня», 2022. 264 с.
2. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії: підруч. для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Суми : «Університетська книга», 2024. 328 с.
3. Гігієна у фізичній реабілітації: підруч. / К.О. Пашко, Д.В. Попович, О.В. Лотоцька, О.В. Сопель, В.А. Кондратюк, Г.А. Крицька. Тернопіль: ТДМУ, 2019. 360 с.
4. Практичні аспекти фізичної терапії та ерготерапії : навч. посіб. / Н. А. Добровольська та ін. Київ : «Гельветика», 2023. 368 с.
5. Технічні засоби в реабілітації: лекційний курс / Е.Ю. Дорошенко. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 60 с.

Information about the Authors/Відомості про авторів

Лісна Анастасія Геннадіївна, кандидат фармацевтичних наук, доцент закладу вищої освіти кафедри менеджменту, маркетингу та забезпечення якості у фармації, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

Lisna A.G., Candidate of Pharmaceutical Sciences, professor of department of management, marketing and quality assurance in pharmacy. National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: lesnayaag@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3863-8889