

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**



**VIII науково-практична internet-конференція  
з міжнародною участю**

**«МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПАТОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ І  
ХВОРОБ ТА ЇХ ФАРМАКОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ»**

**20 жовтня 2025 р.  
ХАРКІВ – Україна**

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З МІЖХРЕБЦЕВИМИ ГРИЖАМИ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА: АДАПТАЦІЯ ДО БОЙОВИХ УМОВ**

**Баштінська М. О.**

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна,  
[margarytamalyhina@gmail.com](mailto:margarytamalyhina@gmail.com)*

**Вступ.** Грижа міжхребцевого диску займає одне з перших місць серед дегенеративно - дистрофічних захворювань хребта. Особливо актуальним це питання постає у військовослужбовців, котрі постійно потерпають від фізичного та емоційного перевантаження. Сучасна військова служба висуває досить високі вимоги до фізичного здоров'я солдат: перебування в екстремальних умовах, відсутність нормального відпочинку, носіння важкого спорядження - все це призводить до надмірного навантаження на поперековий відділ хребта воїна. В умовах бойових дій доступ до медичної допомоги обмежений, що вимагає адаптованих реабілітаційних рішень.

**Метою дослідження** є аналіз та узагальнення сучасних рекомендацій щодо організації ефективної реабілітаційної допомоги військовослужбовцям з поперековими грижами хребта, які будуть адаптованими до умов бойової діяльності.

**Матеріали та методи.** Під час виконання завдання були використані методи теоретичного опрацювання, зокрема: аналіз, узагальнення та впорядкування науково-методичних і професійних джерел.

**Результати.** Грижа міжхребцевого диска – це патологія, під час якої відбувається зміщення пульпозного ядра з міжхребцевого простору. Фізіопедія зазначає, що міжхребцевий диск складається з фіброзного кільця, що представляє собою щільне колагенове коло, яке оперізує пульпозне ядро. Грижа виникає, коли частина або все ядро виступає через фіброзне кільце. Пошкодження кільця диска, пов'язане з постійним згинанням хребта протягом повторного або тривалого періоду часу. Біль часто буває гострою і носить пекучий характер, крім цього, може віддавати у нижню або верхню кінцівку, в залежності від локалізації. У більш важких випадках може виникнути слабкість, оніміння або зміна чутливості у кінцівці. Фізична терапія є одним з основних методів консервативного лікування міжхребцевих гриж. Завдяки використанню терапевтичних вправ можна досягти значного полегшення симптоматики вже після перших занять, а також запобігти рецидивам в довготривалій перспективі. Величко К. В. зазначає, що фізичні навантаження зменшують компресію на диски за рахунок покращення постави, активізації кровообігу, нормалізації м'язового тону. Крім того, терапія має психоемоційний ефект — пацієнти відчувають контроль над тілом, зменшується страх руху (кінезіофобія), що теж прискорює одужання. Перша з труднощів, з якими зустрічається фізичний терапевт у процесі відновлення військовослужбовців з грижами у поперековому відділі хребта - є неможливість відвідувати ними стаціонар задля проходження індивідуальної програми фізичної терапії у повному обсязі, що могла б включати в себе і мануальну терапію, і лікувальний масаж, і кінезіологічне тейпування, і

за потреби, преформовані фізичні чинники. Сучасні реалії вимагають від нас адаптувати процес відновлення до умов, в яких перебувають військові. Саме через це, Недождій В. Г. вважає, що ключовим елементом для підтримки функціонального стану в бойових умовах є навчання військовослужбовців спеціальним терапевтичним вправам. Вони мають бути простими у виконанні та не потребувати великої кількості інвентарю. Такий підхід дозволить солдатам самостійно займатися руховою активністю у вільний від виконання бойових завдань час. Основною задачею фізичного терапевта у такому випадку, буде навчання специфічним вправам для вирішення функціональної проблеми, а також консультація у підборі мобільних засобів фізичної терапії. До таких засобів ми можемо віднести портативні тренажери, еластичні стрічки різного натягу, які можуть легко транспортуватися в бойових умовах.

**Висновки.** Проаналізувавши та узагальнивши сучасні рекомендації щодо організації ефективної реабілітаційної допомоги військовослужбовцям з поперековими грижами хребта, було зроблено наступні висновки:

Міжхребцева грижа поперекового відділу хребта є одним з найпоширеніших захворювань опорно - рухового апарату серед військовослужбовців. Через постійне фізичне перевантаження та різкі рухи досить велика кількість військових страждає на біль та інші неприємні симптоми, спричинені грижею.

Фізична терапія - основний консервативний метод лікування даної патології. Її першочергова функція полягає у зменшенні больових відчуттів, відновленні рухливості та запобіганню рецидивів.

Головною задачею фізичного терапевта буде максимальна адаптація програми фізичної терапії для військовослужбовців, яка дозволить зберігати боєздатність або адаптуватися до нових службових завдань. Крім того, досить важливим є також допомогти підібрати мобільні засоби фізичної терапії для виконання терапевтичних вправ в умовах бойових дій.

**Ключові слова:** фізична терапія, терапевтичні вправи, військовослужбовці, грижа поперекового відділу хребта, бойові умови.