

of functional activities in chronic stroke: a randomized controlled trial. *Arch Phys Med Rehabil.* 2006. 87(1):1–9.

10. World Health Organization. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Geneva : WHO; 2001. 311 p.).

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-30>

**MILITARY FITNESS OR BEATFIELD PREVENTIVE TACTICAL
PHISICAL THERAPY FOR PARTICIPENTS
OF UKRANIAN MILIFARY FORCES**

**ПРЕВЕНТИВНА ТАКТИЧНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
ВІЙСЬКОВИХ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ: «МІЛІТАРІ-ФІТНЕС»**

Shytikov T. O.

*Candidate of Medical Sciences,
Head
Center of Naturopathy
and Valeology
Dnipro, Ukraine*

Шитіков Т. О.

*кандидат медичних наук,
керівник
ПП «Центр натуропатії
та валеології»
м. Дніпро. Україна*

Актуальність. Медичні системи охорони здоров'я повинні розуміти сучасні проблеми стану здоров'я військових та співпрацювати для досягнення оптимальних результатів та рівня боєздатності. Методи самокорекції методами фізичної реабілітації забезпечують джерело діяльності самих пацієнтів замість того, щоб щось робити з ними. Програми самокорекції, з використанням методів інтегративної медицини (ІМ), коли військові є частиною цілісних планів лікування, добре підходять для вирішення цих проблем у військових [1].

Терапевтичний спектр захворювань, що спостерігаються в практиці військового лікаря, відрізняється від тих, що спостерігаються в цивільній практиці. Цей висновок може бути зроблений із заяв, численних досліджень різних організацій, фахівців, та впливає з систематичних розслідувань Це визначається специфікою праці військового (фізичні та психоемоційні навантаження, харчування, комфортність середовища) [2; 3].

У цьому напрямку актуальна концепція активної та пасивної участі самого пацієнту, які можна використовувати як методи ФР. Існує

світовий інтерес та позитивне ставлення до використання ІМ у військових. Міжнародний огляд ПРАКТИКИ ТА ПОЛІТИКИ ІНТЕГРАТИВНОЇ МЕДИЦИНИ В КРАЇНАХ-УЧАСНИЦЯХ НАТО, виданий у 2017 році може слугувати видатною основою для цих партнерств. Ефективна і безпечна терапія офіційно впроваджена у військових системах НАТО [4].

Одним з таких проєктів є поточна ініціатива Збройних сил США. Це програма під назвою «Навчання акупунктури в клінічних умовах» (ATACS). Метою цієї програми є розробка, пілотування, оцінка та впровадження багаторівневої освітньої та навчальної програми акупунктури для медичних працівників у системах Міністерства оборони США [6].

Група NFM-195 була в першу чергу дослідницьким комітетом, у відповідь для оцінки поточного стану ІМ у збройних силах країн-учасниць НАТО було сформовано оперативну групу НАТО NFM-195 «Інтегративна медицина: ПОТОЧНІ ТА МАЙБУТНІ НАПРЯМКИ ІНТЕГРАТИВНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗЦІЛЕННЯ» [9; 10].

Метою статті є спроба сформулювати парадигму використання фізичної превентивної тактичної фізичної терапії («мілітарі фітнес») у польових умовах в контексті сьогодення України.

Матеріалом стало наше спостереження у 2015–2022 рр. За 145 особами, що приймали участь у бойових діях. Нами використались такі методи ІМ, як традиційна китайська медицина, аюрведа та тибетська медицина, мануальна терапія, кінезотерапія. Вояки ЗСУ, волонтери відчувають біль. Це не залежить від того, чи перебувають військові у стані війни або в мирний час під час ротації. Протягом століть опіюди використовувалися для лікування больових станів; це форма лікування болю, яка широко продовжується сьогодні. Побічні ефекти опіюдів можуть бути руйнівним фактором щодо військової готовності. Незважаючи на те, що опіюди мають певну користь для лікування гострого болю, звичне використання цих препаратів для лікування хронічного болю не має користі. Навпаки, існують серйозні негативні наслідки, до яких можна віднести деградацію військових показників. Однак існують нові програми, що досліджують методи ІМ при лікуванні болю.

Військове використання технік рефлексотерапії зосереджується на часах, коли наркотичний засіб не можна використовувати, оскільки результуюча млявість негативно вплине на критичну місію. Країни в рамках НАТО пропонують різні культурні перспективи, досвід і філософії, які в сукупності принесуть користь усім організаціям.

Тому Оперативна група НАТО є першим кроком до відкриття цих дверей для поліпшення глобального військового здоров'я і зцілення. NFM-195, вивчала плив ІМ втручань для військовослужбовців, і носила в першу чергу дослідницький характер.

Були запропоновані моделі нових перспектив надання медичної допомоги військовим, про що ми писали раніше.. Такі методи, як медитація, голковколвання, духовність, релігійність, талісмани, захисне середовище, харчування/ добавки та йога, обговорювалися з особливим акцентом на використанні у військових системах охорони здоров'я- так званія “military fitness” (мілітарі фітнес). Використання ІМ при ФРМ збільшується, як серед цивільних так і серед військових України. Фінансова підтримка та стандартизована політика держави щодо цього відстає від використання.

Враховуючи власний досвід реабілітації військових ЗСУ пропонуємо новий погляд на надання медичної допомоги у військових організаціях. Додаткові скрінінгові огляди та діагностична оцінка з особливою увагою до впровадження практик ІМ (остеопатія, кінезіологія, акупунктура, медитація, йога); розробка освітніх програм для пацієнтів, парамедиків та військових; оцінки клінічних результатів та передового досвіду; створення спільних дослідницьких зусиль, орієнтованих на економічну ефективність окремих модальностей; і нові парадигми.

Висновки: в одночас міжнародні нормативні акти, політика щодо облікових даних, вимоги до освіти, протоколи лікування, багаторівневі підходи на рівні провайдерів та можливості проведення досліджень, що мають відношення до НАТО, а також відповідні рекомендації повинні бути ретельно переглянуті на предмет формування ідей превентивної фізичної тактичної терапії (ФТТ). Деякі міркування щодо охорони здоров'я мають першорядне значення, враховуючи постійно зменшуваний військового та національного бюджету. ФТТ повинна пропонувати високоякісні, недорогі, безпечні та ефективні варіанти самокорекції у польових умовах. Впровадження ФТТ, особливо, при больових, рухових порушеннях та стресових станів є високоцінними цілями з ефективністю до 87,% (за даними. Центр натуропатії та валеології). З 2015 року ми впроваджуємо аналогічні умови та вивчаємо, як вони впливають на боездатність військовослужбовців і зменшують фінансове навантаження на загальну систему. Нами розроблені конкретні програми лікування болю і станів, пов'язаних зі стресом, ЧМТ, контузіїєю, дисункцією органів руху. Про це ми доповідали суспільству на конференціях, вебінарах.

Рекомендації:

1. Необхідно продовжити реалізовувати і контролювати роботу з поширення ФТТ і надалі. Зміна парадигми з використанням системних підходів та концепція персоналізованої ІМ, як система здоров'я та зцілення замість сучасної системи управління захворюваннями.

2. Впровадити навчання) ФТТ, яке може бути інтегроване в базову підготовку лікарів ФРМ, парамедиків, військовослужбовців, та підготовку до/після травмування/поранення.

3. Навчальні програми повинні бути доповнені, навчальними посібниками, аудіокнигами, додатками для смартфонів, компактними дисками та цифровими універсальними дисками з керованими медитаціями, щоб полегшити доступ до усвідомленого способу життя.

4. Формати тренінгів ФТТ (у т.ч. он-лайн), можуть варіюватися від щоденних семінарів до 8- або 10-тижневих програм. Тривалий стійкий тренувальний ефект вимагає більш тривалого формату навчання та безперервної практики, крім формальних тренувань.

5. Рекомендується розробити посібник для практичних рекомендацій з підготовки фахівців, що стосується найважливіших питань та фундаментальних аспектів практики ФТТ.

6. Розробка посібника з самокорекції при порушеннях здоров'я для військовослужбовців може стати потенційним наступним кроком.

Література:

1. George, S., Jackson, J. L. and Passamonti, M. Complementary and alternative medicine in a military primary care clinic: a 5-year cohort study. *Mil Med.* 2011 June;176(6):685-8.

2. Defense Health Agency. (2014) Integrative Medicine in the Military Health System Report to Congress (DHA) Washington, DC, USA: DHA. [Internet]. <http://health.mil/Reference-Center/Reports?ouerv=integrative+medicine>. Retrieved November 30, 2014

3. Струк Е. Волонтеры переводят медслужбу армии на стандарты НАТО. *Фокус.* 2015. Режим доступу: <http://focus.ua/society/323340/>

4. Mullen, M. On total force fitness in war and peace. *Mil Med.* 2010;175(8):1

5. Сучасна бойова травма: найчастіше бійці АТО страждають від поранення кінцівок та голови. Режим доступу: <http://galinfo.com.ua/news/185032.html>

6. Матяш М. М. Соціально-стресові розлади у структурі українського синдрому. *Український часопис.* 2016. № 3(113). С. 118–121.

7. Raub, J.A. Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. *J Altern Complement Med.* 2002;8(6):797–812.

8. Citscher, G.L., Bauernfeind, G., Xinyan, G., et al. Battlefield acupuncture and near-infrared spectroscopyminiaturized computer-triggered electrical stimulation of battlefield ear acupuncture points and 50 channel near-infrared spectroscopic mapping. *Med Acupunct.* 2011;23(4):263–270.

9. Pock, A.R. Acupuncture in the U.S. Armed Forces: A brief history and review of current educational approaches. *Med Acupunct.* 2011;23(4):205–209

10. Jonas, W., Deuster, P., O'Connor, F. and Macedonia, C. Total Force Fitness for the 21st Century A New Paradigm. *Mil Med.* 2010 August Suppl; 175:1–126.