

## ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТАБОРІВ АКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ СПИНАЛЬНИХ ХВОРИХ

Оксана ФЕДОРОВИЧ

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Мета дослідження.** Вивчити структуру таборів активної реабілітації за методикою шведської організації *Rekryteringsgruppen for Aktive Rehabilitering*.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

**Анотація.** На сьогодні люди, що перенесли травму хребта та спинного мозку не проходять належної реабілітації і потребують пошуку нових і простих рішень питання відновлення фізичних і психологічних кондицій та опанування навичками самообслуговування. Одним із способів вирішення цієї проблеми може бути проведення таборів активної реабілітації. В статті на прикладі проведення таборів активної реабілітації за методикою *Rekryteringsgruppen for Aktive Rehabilitering* в Швеції та Польщі висвітлені різновиди таборів активної реабілітації та умови їх проведення.

**Ключові слова:** активна реабілітація, табори, ураження хребта та спинного мозку.

**Постановка проблеми.** В Україні щорічно травму хребта і спинного мозку отримує близько 2 тисяч людей. З них у гострому періоді травми вмирає близько 10% людей, стільки ж повертається до вихідного рівня здоров'я, а решта 80% – залишаються інвалідами [1].

На сьогодні в Україні існує лише декілька закладів, де можна здобути спеціалізоване лікування та початкову реабілітацію. Це санаторії ім. М. Бурденко (м. Саки), «Слов'янський» (м. Слов'янськ), лікарні Львова, Києва, Донецька та кілька приватних реабілітаційних центрів. Внаслідок недостатнього розвитку реабілітації по Україні у хворих з пошкодженням спинного мозку розвиваються ускладнення, прогресують побічні захворювання, збільшується залежність від сторонньої опіки і поглиблюється їх перебування у соціальній ізоляції [1, 2]. За недостатньої кількості спеціалізованих закладів реабілітації для таких осіб доброю альтернативою чи доповненням слугує методика таборів активної реабілітації.

Перші табори активної реабілітації розпочали свою роботу у Швеції у 1978 році, а у 1981 році була створена громадська організація *Rekryteringsgruppen for Aktive Rehabilitering*, що зайнялась організацією проведення таборів такого типу та розробила спеціальну методику їх проведення [6]. У Польщі дана методика почала використовуватись з 1988 року. Зараз за нею працює система обласних організацій з центром у Варшаві (Фундація активної реабілітації), яка володіє найбільшим банком даних про спинальних хворих в Польщі [5]. У Швеції та Польщі проведення таборів активної реабілітації дозволило суттєво покращити якість життя спинальних хворих та насадити філософію активного незалежного життя. Таким чином дослідження структури таборів активної реабілітації для спинальних хворих є на сьогодні досить актуальним питанням і дасть можливість адаптувати дану методику до умов нашого суспільства.

**Мета дослідження.** Вивчити організацію проведення таборів активної реабілітації за методикою шведської організації *Rekryteringsgruppen for Aktive Rehabilitering*.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

**Виклад матеріалу та його обговорення.** Табори активної реабілітації – одна із ефективних форм реабілітації неповносправних осіб з ураженням хребта та спинного мозку [1, 3, 4]. Активна реабілітація – це комплекс заходів із застосуванням засобів фізичної культури та спорту, скерованих на самообслуговування, максимальну незалежність у повсякденному житті та побуті, інтеграцію та суспільну активність людини, що зазнала травми чи захворювання хребта та спинного мозку [1, 3, 4]. Основними складовими процесу активної реабілітації є фізична, психологічна та соціальна реабілітації [1, 2, 3].

Згідно аналізу друкованих матеріалів табори активної реабілітації для осіб з ураженням хребта та спинного мозку, котрі користуються інвалідним візком мають кілька різновидів:

- Табір активної реабілітації першого ступеня проводиться для осіб, які мають недостатню фізичну та теоретичну підготовку до самостійного життя.
- Табір активної реабілітації другого ступеня проводиться для осіб, які пройшли табір першого ступеня з метою вдосконалення навичок, набутих під час його проведення.
- Табір активної реабілітації третього ступеня проводиться для осіб, які показали високий рівень фізичної підготовки та оволодіння теоретичними знаннями під час проведення табору другого ступеня, з метою підготовки інструкторів з видів спорту і поглиблення теоретичних знань з проблем неповносправних та шляхів їх вирішення.
- Табір активної реабілітації для жінок з ураженням хребта та спинного мозку, котрі користуються інвалідним візком.
- Табір активної реабілітації для людей з ураженням шийного відділу хребта.
- Табір активної реабілітації для дітей з ураженням опорно-рухового апарату, котрі користуються інвалідним візком.
- Табір активної реабілітації спортивного спрямування для осіб, які хочуть спробувати себе у екстремальних видах спорту [5, 6, 7].

Найвизначнішим і найбільш психологічно важливим у таборах активної реабілітації є той факт, що інструкторами, які навчають людей, що приїхали на реабілітацію є самі особи у візках, які колись також пережили важку травму і зуміли далі жити активним життям, навчаючи інших [1, 2, 4, 5]. Інструктор у візку має неабиякий психологічний вплив на спинального хворого, оскільки слугує переконливим прикладом можливості навіть в інвалідному візку вести повноцінне життя на рівні із здоровими людьми [1, 5].

Основні задачі, що вирішуються протягом проведення табору:

- навчання побутових навичок самообслуговування та вдосконалення навичок користування інвалідним візком активного типу;
- залучення осіб з ураженням хребта та спинного мозку до занять різними видами спорту;
- підготовка інструкторів та іншого персоналу для роботи в таборі;
- розповсюдження спеціальної інформації, що стосується профілактики ускладнень після травми, користування засобами особистої гігієни (інконтиненції), інтимної сфери, правових питань і т. п. [6, 7].

Тривалість табору 10-14 днів, вона залежить від різновиду табору, важкості діагнозу учасників, місця проведення, можливостей фінансування. Для забезпечення виконання програми табору працює відповідний персонал, до складу якого входять: керівник табору, керівник групи волонтерів (сервіс), інструктори у візках, група волонтерів (з них хоча б один з медичною освітою).

Загальна кількість учасників, що можуть проходити реабілітацію коливається від 20 до 35 осіб. Для кращого засвоєння матеріалу і індивідуальних методів роботи учасників поділяють на таборі на менші групи по 5-7 осіб [5, 6, 7]. Принципом поділу на групи є врахування:

- фізичних можливостей учасників;
- рівня ураження хребта і спинного мозку;
- статі;
- віку.

Згідно даних критеріїв повинно бути рівномірне наповнення груп з огляду на рівень ураження (у одну групу включають 3-5 осіб з ураженням від L2 до Th 7,8 та 1-3 особи із ураженням від Th 6 до C 5,4). Повинен зберігатися принцип – слабші навчаються у сильніших. Кожна група має 3-4 обов'язкових тренування з використанням елементів спорту. До обов'язкових щоденних занять належать: техніка володіння візком активного типу, важка атлетика або заняття для загального розвитку. Окрім того через день, або на вибір проходять стрільба з луку, настільний теніс, плавання, аеробіка, їзда верхи. Ці види тренувань підбираються відповідно до можливостей бази та інструкторів, що працюватимуть на таборі. Всього в день має пройти 3 або 4 тренування, що залежить від різновиду табору.

Окрім того під час проведення табору може відбутися 1-2 показові заняття з регбі, баскетболу чи бадмінтону. Їх проводять з метою ознайомлення учасників табору з такими видами спортивної діяльності [2].

У програмі табору передбаченні щоденні теоретичні заняття, на яких учасники здобувають знання щодо профілактики виникнення ускладнень після травми, соціальних послуг та законодавства, облаштування житла, прокреації та сексуального життя.

Слід зауважити, що навчання навикам самообслуговування відбувається практично цілий день – в кімнаті, їдальні, ванній, туалеті. Учасники повинні самостійно одягнутися, пересісти у візок, прийняти душ чи відвідати туалет. За цим слідкують інструктори, які навчають оптимальним способом оволодіти навиком у самообслуговуванні.

Для проведення таборів активної реабілітації необхідне приміщення із кімнатами для проживання (не менше 3-х осіб), майданчиками для обраних спортивних дисциплін (під дахом на випадок негоди), лекційним приміщенням, їдальнею, ванними кімнатами. Переважно у Польщі і Швеції такі табори відбуваються у приміщеннях навчальних закладів (під час канікул), готелях при спортивних комплексах, реабілітаційних закладах і т.п. Приміщення мають бути частково доступні для людей у візках (повна адаптація споруди не сприятиме повноцінному навчанню та здобуттю навичок для повернення у звичке середовище).

#### Висновки

Проаналізувавши інформацію, що міститься в літературних джерелах можна стверджувати, що табори активної реабілітації за методикою шведської організації *Rekryteringsgruppen for Aktive Rehabilitering* мають чіткий поділ на різновиди, кожен з яких має свою мету та завдання. Визначені критерії підбору учасників та розподіл їх по групах, перелік видів тренувань та умов проведення такого виду заходів. У перспективі передбачається вивчення можливості застосування цієї методики для проведення таборів активної реабілітації в Україні.

#### Література

1. Грибальський Я.В., Федорович О.Б. Повернення до життя //Соціальне партнерство. – 2005. – №7 – 8. – С. 43 – 45.
2. Жить в коляске. Индолев Л.Н. – М.: 2001. – 442 с.
3. Тунайло Г.В., Вовканич А.С. Спорт як засіб реабілітації інвалідів з пошкодженням спинного мозку //Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали III Всеукр. Наук.-практ. конф. – Львів, 1997. – С 103 – 104.
4. Бріскін Ю.А. Теоретико-методичні основи інваспорту. – Л.: Кварт, 2005. – 355 с.
5. <http://www.far.org.pl/>
6. <http://www.rekryteringsgruppen.se/>
7. *Urazy rdzenia kregowego*. T. Tasiemski. – Warszawa, 2000 – 96 s.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СТРУКТУРА ЛАГЕРЕЙ АКТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ СПИНАЛЬНЫХ БОЛЬНЫХ

Оксана ФЕДОРОВИЧ

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Цель исследования.** Изучить структуру сборов активной реабилитации по методике шведской организации *Rekryteringsgruppen for Aktive Rehabilitering*.

**Методы исследования.** Анализ и обобщение данных научной литературы.

**Аннотация.** В настоящее время люди, которые перенесли травму позвоночника и спинного мозга не проходят необходимой реабилитации и требуют поиска новых и простых решений вопроса восстановления физических и психологических кондиций и овладения навыками самообслуживания. Одним из способов решения этой проблемы может быть проведение лагерей активной реабилитации. В статье на примере проведения лагерей активной реабилитации по методике *Rekryteringsgruppen for Aktive Rehabilitering* в Швеции и Польше показаны виды сборов активной реабилитации и условия их проведения.

**Ключевые слова:** активная реабилитация, сборы, повреждение позвоночника и спинного мозга.

**ORGANIZATION OF CAMPS OF ACTIVE REHABILITATION  
FOR SPINAL CORD DISABLED**

**Oksana FEDOROVYCH**

*Lviv State University of Physical Culture*

**Aim of investigation.** To analyze the structure of camps of active rehabilitation basing on method of Rektyteringsgruppen for Aktive Rehabilitering.

**Methods of invetsigation.** Analysis and generalization of literature sources data.

**Abstract.** Nowadays people with backbone and spinal cord injury do not receive necessary rehabilitation and need new and simple solutions of the question of recovery of physical and psychological conditions and master the skills of self care. Conduction of the camps of active rehabilitation could be one of the possible ways of solution of this problem. Types of camps of active rehabilitation and conditions of their conductaing are being revealed in the article, basing on method of Rektyteringsgruppen for Aktive Rehabilitering.

**Key words:** active rehabilitation, camps, backbone and spinal cord injury.