

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Навчальна дисципліна
«Вступ у фізичну реабілітацію»**

Лекція

Тема: " Реабілітація та її різновиди. Загальні відомості про фізичну реабілітацію"

Розробник: професор кафедри фізичної реабілітації,
к. біол. н., професор

Вовканич А.С.

Зміст

1. Загальне поняття про реабілітацію.
2. Місце фізичної реабілітації у реабілітаційному процесі.
3. Етапи підготовки фахівця з фізичної реабілітації.

1. Загальне поняття про реабілітацію

За даними міжнародних організацій кожний десятий мешканець Землі є неповносправним, майже 30 мільйонів осіб щороку отримують каліцтво й різні ураження. Враховуючи збільшення на планеті кількості людей з вродженими вадами, технократизацію суспільства кількість інвалідів на початку XXI століття зросте до 1 мільярда. Отже, інвалідність – це всесвітнє соціальне явище, до якого має бути прикута постійна увага кожної країни, органів її державної влади та управління, науковців та медиків, психологів та педагогів, фахівців з фізичної культури та спорту.

Реабілітація – це процес, який має на меті забезпечити неповносправним досягнення і підтримку їх оптимальних фізичного, чуттєвого, інтелектуального, психічного, а також соціального рівнів діяльності, які б забезпечували їх засобами для зміни свого життя у напрямку до вищого рівня самостійності. Реабілітація може включати заходи для підтримання і/або відновлення функцій або ж компенсації втрати або відсутності функцій чи функціонального обмеження. Реабілітаційний процес не включає першої медичної допомоги. Він включає широке коло заходів і видів діяльності, починаючи від більш основної та загальної реабілітації і до дій, спрямованих на досягнення кінцевої мети, наприклад, професійної реабілітації.

Складовими загального процесу реабілітації є наступні її різновиди: **медична** – завданням якої є максимально можливе відновлення стану здоров'я пацієнта засобами традиційної і нетрадиційної медицини; **професійна** – яка передбачає відновлення професійних навичок людини або навчання новим навичкам, які відповідають функціональним можливостям особи; **соціальна** – яка забезпечує повернення людини до максимально активного життя у суспільстві, якомога повнішу її інтеграцію у всі сфери його життя, а також **фізична**.

2. Місце фізичної реабілітації у реабілітаційному процесі

На сьогодні не існує загальновизнаного тлумачення терміну «фізична реабілітація». Різні автори вкладають у це поняття різний зміст. Наприклад, В.П. Мурза визначає «фізичну реабілітацію» як реабілітацію хворих, інвалідів та спортсменів, що отримали травми, або у яких погіршився стан здоров'я (В.П. Мурза, 2005). На думку В.М. Мухіна – це застосування фізичних вправ і природних чинників з профілактичною і лікувальною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих і інвалідів (В.М. Мухін, 2005)..

Нам видається найбільш відповідним тлумачення цього терміну, яке дає Канадська асоціація фахівців з фізичної реабілітації (physiotherapists): **фізична реабілітація** – напрямок у сфері охорони здоров'я, покликаний, головним чином, запобігати або полегшувати рухові дисфункції людини.

Рухові дисфункції – це такі зміни у нормальній кінетиці тіла, що обмежують ефективно і продуктивно виконання рухів. Вони можуть бути спричинені: болем, вродженими аномаліями, патологічними процесами, нещасними випадками або травмами, вимушеною нерухомістю, вторинними віковими проблемами, психологічними і соціальними стресами. Ці дисфункції можуть бути як наявними, так і прогнозованими, внаслідок ушкоджень, пов'язаних з нервово-м'язовою, опорно-руховою, дихальною або серцево-судинною системами.

3. Етапи підготовки фахівця з фізичної реабілітації

У процесі свого становлення фахівець з фізичної реабілітації повинен пройти теоретичну і практичну підготовку, які дозволять йому засвоїти певний обсяг теоретичних знань та оволодіти досить широким колом практичних навичок.

Що має очікувати студент від теоретичної підготовки? Тут будуть переважати три типи навчальної діяльності : засвоєння основних концепцій та теорій, оволодіння професійними вміннями та вироблення належного ставлення до своїх професійних обов'язків. Кожний тип навчальної діяльності займає своє місце у досягненні найбільш ефективної взаємодії з пацієнтами.

Розглянемо ці три сфери навчання – знання (теоретичні концепції та ідеї), вміння та ставлення - для того, щоб краще зрозуміти необхідність займатися тим чи іншим видом учбової діяльності як в аудиторії, так і на практичних заняттях в клініці.

Знання (теоретичні концепції)

Навчання студентів-реабілітологів вимагає засвоєння знань з класичних наук, і, оскільки наука весь час розвивається, з основних дисциплін. Сьогодні база необхідних для ефективної діяльності знань є дуже широкою.

Які знання є необхідними для людини, яка бажає стати досвідченим фахівцем фізичної реабілітації? Знання з природничих наук забезпечують базу для розуміння будови та функцій людського організму, а також природних сил, які впливають на нього, а знання з наук, які вивчають поведінку людини: психологія, соціологія та антропологія допомагають зрозуміти потреби та поведінку людей і те, яким чином ці потреби та поведінка впливають на взаємодію. Знання є гуманітарних наук відкривають нам величні політичні, релігійні та філософські ідеї і встановлюють зв'язки з історією. Обізнаність з економікою та правовими концепціями дозволяє працювати сьогодні більш компетентно в складному світі медичних установ. Знання із статистики та комп'ютерів забезпечують основу для дослідницьких проєктів, а також для аналізу даних. Теоретичні знання, які лежать в основі методів, що стосуються даної професії, закладають фундамент для застосування специфічних умінь.

Уміння

На той час, коли студент починає відвідувати цикл занять за фахом, він є більш привченим до лекційних занять, ніж до лабораторних чи практичних. За роки професійної підготовки йому буде потрібно проводити багато часу в лабораторії чи клініці, щоб набути необхідні професійні уміння. Набуття студентом всіх цих умінь створює належну базу, на основі якої він буде здатним виносити незалежне професійне судження. Ця здатність самостійно діяти є одною з ознак справжнього професіонала. Найвищого ступеня майстерності можна досягти лиш з досвідом, але всі складники, необхідні для набуття цієї майстерності, повинні бути присутніми ще у період професійної підготовки.

Розглянемо уміння, які потрібні для набуття компетентності у галузі охорони здоров'я.

Технічні уміння. Це - здатність фахово користуватися технічними засобами, щоб правильно провести реабілітаційне обстеження, поставити діагноз чи забезпечити процес фізичної реабілітації. Застосування технічних засобів вимагає ефективного управління собою, пацієнтом та часом.

Уміння налагоджувати міжособистісні стосунки та спілкування. Реабілітолог буде мати справу з широким колом людей впродовж цілого дня: з медичними працівниками, обслуговуючим персоналом, пацієнтами та їх сім'ями, студентами, відвідувачами, адміністративними працівниками. Така діяльність вимагає від них розуміння динаміки, яка лежить в основі різноманітних типів людських стосунків, особливо відносин "керівник-підлеглий", які характеризують так багато взаємодій в медичному середовищі. Це означає здатність керівника взяти відповідальність на себе і сприймати конструктивну критику в якості підлеглого. Це вимагає тактовності, дипломатичності, узгодженості та прямотинності. Це також вимагає уміння слухати, оскільки від того, що ви почули може залежати життя вашого пацієнта.

Навчальні та адміністративні уміння. Це вміння:

- Інструктувати пацієнта, його сім'ю, студентів, медичних працівників та обслуговуючий персонал;
- Організувати та втілювати вирішення проблем;
- Вміти поставити ближні та довгострокові цілі для відділення або іншого підрозділу;
- Об'єктивно оцінювати себе та інших;
- Розумно витратити кошти на придбання обладнання.

Дослідницькі вміння. Це здатність поставити належні запитання, розробити проект, сформулювати гіпотезу і зібрати факти, які допоможуть визначити вірність цієї гіпотези. Можна використовувати дуже складне або просте обладнання, яке є доступним. Достовірне, ретельне викладення винаходів є обов'язковим, щоб забезпечити високу якість практичної діяльності.

Для того, щоб краще зрозуміти, яким чином студенти набувають необхідні уміння для професійної практики, розглянемо наступні пункти. Студент:

1. Набуває знання, які мають відношення до уміння.
2. Випробовує це уміння на собі.
3. Випробовує це уміння на своєму товаришеві.
4. Спостерігає, як професіонал застосовує це уміння.
5. Допомагає професіоналу застосувати це уміння.
6. Застосовує це уміння під наглядом професіонала.
7. Застосовує це уміння в різноманітних ситуаціях без безпосереднього нагляду.
8. Здає тест на безпечне володіння цим умінням та починає його вдосконалювати.

Зауважте, як відбувається в цьому процесі перехід від аудиторних занять до занять в клініці. Пункт 1 може відбуватися в аудиторії або за допомогою підручника. Пункт 2 та 3 відбуваються в лабораторії. Далі, пункти з 4 по 8 відбуваються в такому місці, де з наявними нагляд та різноманітність ситуацій. Таким чином, основа, яка з потрібною для досягнення остаточної майстерності щодо професійних умінь вимагає, щоб ця частина навчання відбувалась в умовах клініки.

Ставлення

Для того, щоб зрозуміти як ваше ставлення може вплинути на ефективність співпраці з пацієнтом під час професійної практики, спробуйте дати собі відповідь на наступні питання, які стосуються ставлення.

1. Що Ви думаєте про допомогу людям ? За яких обставин ви ображаєтеся, коли вам пропонують допомогу ? Яку реакцію ви очікуєте від людей, яким ви допомогли ?

2. Як ви ставитесь до людей з фізичним вадами ? Чи відчуваєте жалість, зніяковіття, співчуття або всі ці почуття разом?

3. Які життєві цінності роблять життя вартим ? Чи старі люди більш готові до смерті, ніж молоді ? Чи для деяких людей кращий вихід - це піти з життя ? Якщо б ви серйозно захворіли, яка б хвороба або фізична вада була б для вас найбільш жахливою?

4. Чи могли б ви зрадити свої переконання, якби йшлося про те, чи збережете ви або втратите свою роботу ? Чи могли б ви назвати обставини, за яких ви могли би зрадити свої переконання ?

Вживання в роль, зростання відповідальності

Навчання в клініці знайомить студента з особливими умовами роботи. Якість та кількість навчання буде залежати від таких різноманітних та непередбачених мінливостей, як наявність пацієнтів чи клієнтів та гарна обізнаність медиків клініки з можливостями та обмеженнями студентів. Навчання в іншому середовищі менше контролюється ніж аудиторні заняття, нові запахи, звуки та видовища в поєднанні з новими завданнями становлять вагомий виклик навіть для найкращих студентів. Більшість студентів вважають таку діяльність найбільш захоплюючою, і керівники можуть скористатися з такої нагоди .

Вдосконалення є однією з найважливіших функцій клінічного навчання. Вдосконалення означає, що студент має основний матеріал, з яким буде працювати, але буде подано і новий матеріал, який покращить "основу" завдяки тонкощам,

витонченості та індивідуальності. Базовий матеріал складається з особистих якостей людини та попереднього навчання. Новий матеріал містить (1) велику кількість пацієнтів з різноманітними проблемами, (2) декілька демонстрацій якоїсь патології; (3) обмеження в часі; (4) збільшення професійних обов'язків, які стосуються нових умов робочого оточення (наприклад, документація, участь в робочих нарадах), (5) пристосування певного обладнання для медичної експертизи або лікувальних програм. Бажаний кінцевий результат в цьому калейдоскопі - це компетентний досвідчений фахівець.

Існує вроджена мудрість, як вдало почати якусь нову діяльність, тому ми дамо декілька практичних порад студентові, який розпочинає нову діяльність в клініці. Загальним практичним методом є визнання того, що студент входить в середовище, яке має своїх акторів, особливості і звички. Повага до факту, що студент перебуває на території, яка належить іншим, є головним принципом. Клінічні працівники можуть допомогти студентові пристосуватися до нового оточення, але на початку студент може почувати себе незручно. Це можна порівняти з тим, коли Ви приходите до когось в гості і Вам пропонують почувати себе як вдома. Це вимагає часу, щоб відчутти себе як вдома, незалежно від того, що говорить господар або господиня. Коли студент відчуває незручність, ні сором'язливість, ні гордовита самовпевненість не принесуть користі йому та навчальному процесу.

Почуття дискомфорту можна було значно, можливо повністю зменшити, виконуючи наступні процедури:

1. Відрекомендувати себе основним членам колективу, навіть тим, які на перший погляд, не є важливими.
2. Намагатися ознайомитись заздалегідь з правилами поведінки, яка прийнята в цьому середовищі, а також як треба робити речі, які як студент Ви маєте виконувати.
3. Задавайте докладні питання стосовно того, що від Вас очікує Ваш керівник.
4. Припускайте, що деякі люди можуть ставитись до Вас, новачка, з підозрою або збентеженням, тому будьте готові відповісти на їх питання або зауваження в необразливій манері.
5. На закінчення, припускайте, що в основному всі бажають Вас бачити в даній ролі. Вони не запрошували Вас, якби вони не вклали гроші в Ваше навчання.

Навчаючись в клініці, гарний студент діє як добрий гість. Зайнятий персонал завжди помічає, коли хтось входить і чемно бере участь в роботі, яка має бути виконана. Участь в житті клініки розглядається як позитивна риса: студента

сприймають як дійового члена команди, тому поведіть себе як член їхньої команди, показуючи щире зацікавлення в роботі, в вирішенні професійних проблем, а особливо в досягненні благополуччя пацієнта. Почуття незручності в клінічній практиці заступається почуттям причетності, коли студент бере на себе ініціативу.

Протягом клінічної практики почуття незручності буде зменшуватися, в той час коли незалежність та відповідальність будуть зростати. Завдяки клінічній практиці студент навчається методам, які допоможуть йому вправно просуватися на кінцевому етапі до головної мети - досягнення професійної компетентності.