

УДК 631.1/631.3:631.5

**ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВОДІЇВ АВТОТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ ЯК
ЕЛЕМЕНТ КОРПОРАТИВНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ
ТРАНСПОРТНИХ ПІДПРИЄМСТВ**

Мікуліна Марина Олександрівна

Кандидат економічних наук, доцент кафедри агроінжинірингу
Сумський національний аграрний університет

Клещ Олег Віталійович

Студент
Сумський національний аграрний університет
м. Суми, Україна

Остапенко Аліса Вікторівна

Студент
Сумський державний університет
м. Суми, Україна

Анотація. Робота водія автотранспортних засобів вважається однією з найважчих професій. Попри поширену думку, що водій «просто сидить за кермом», ця діяльність передбачає значні фізичні та психологічні навантаження. Насамперед вона пов'язана з високим ризиком травматизму, хронічною втомою, порушеннями сну та нерегулярним харчуванням. Ці фактори поступово погіршують загальний стан здоров'я людини та підвищують ймовірність розвитку захворювань опорно-рухового апарату, суглобів чи хребта.

Ключові слова: логістика, транспорт, водій, фізична терапія, професійні ризики, автомобільний транспорт, корпоративна соціальна відповідальність.

Мета роботи. Проаналізувати професійні ризики, з якими стикаються водії автотранспортних засобів, та дослідити, як впровадження корпоративної соціальної відповідальності у сфері охорони здоров'я може сприяти відновленню водіїв після отриманих травм.

Основні результати дослідження. Аналіз професійних ризиків показав кілька ключових факторів, що системно впливають на здоров'я та

працездатність водіїв.

По-перше, тривале сидіння під час рейсів, що триває від 9 до 11 годин на день, створює постійне статичне навантаження на опорно-руховий апарат. Найбільше страждають поперековий і шийний відділи хребта та міжхребцеві диски, що призводить до болю, протрузій та хронічних запальних процесів [5]. Водії, які ігнорують розминки та профілактичні вправи, накопичують м'язову втому, дисбаланс м'язового корсету та мають підвищений ризик травмування при різких рухах.

По-друге, нерегулярна фізична активність під час завантажень і розвантажень вантажу створює пікове навантаження на суглоби та м'язи. Найпоширенішими є травми колін, гомілкостопів, плечового поясу, а також розтягнення зв'язок і сухожиль, удари та забої кінцівок від падіння розпірних планок під час кріплення вантажу тощо. Інциденти трапляються навіть при короткочасній взаємодії з вантажем, якщо водій перевтомлений або не дотримується техніки безпеки.

По-третє, ризик травмування зростає через можливість виникнення дорожньо-транспортної пригоди. Навіть при високому рівні кваліфікації водія, аварійні ситуації на дорозі можуть призводити до травм кінцівок і хребта, струсів та ушкоджень, що потребують медичної допомоги та тривалого відновлення [3].

Четвертий фактор – це життя «на колесах». Безсистемне харчування, неповноцінний сон і хронічна втома підвищують ризик серцево-судинних захворювань, порушень обміну речовин та психоемоційного виснаження. Водії часто підлаштовують прийоми їжі під графік рейсу, що веде до порушень роботи травної системи та дефіциту вітамінів і мікроелементів [2-3].

Наслідки травм і професійного навантаження потребують комплексної реабілітації. Вирішенням є поєднання регулярних профілактичних вправ, масажу та фізіотерапії. Впровадження таких заходів дозволяє:

- знизити частоту травм при завантаженнях/розвантаженнях;
- зменшити наслідки від тривалого сидіння і перенавантажень

хребтового стовпа;

- підвищити загальний рівень працездатності водія;
- покращити психоемоційний стан та концентрацію під час рейсів;
- забезпечити безперебійність перевезень за рахунок мінімізації

простоїв через травми або хвороби працівників.

Водії автотранспортних засобів постійно піддаються травмам, що пов'язані як зі специфікою роботи та порушенням техніки безпеки, так і з фізіологічними особливостями організму. Падіння поперечних планок або вантажу, невдале приземлення після стрибків, втрата рівноваги на слизькій підлозі та розтягнення м'язів під час затягування ременів призводять до травм кінцівок, розтягнення або розриву зв'язок, ушкодження м'язів спини та плечового поясу. Тривале сидіння за кермом формує хронічне навантаження на попереk, колінні та кульшові суглоби, порушує кровообіг, особливо у водіїв старшого віку, а молоді водії, які часто нехтують технікою безпеки та виконують стрибки з рамп або причепів, ризикують травмувати колінні суглоби [5].

Найбільш поширеними травмами є перевантаження та запалення плечового і ліктьового суглобів, травми нижніх кінцівок – варикозне розширення вен, розтягнення і розриви зв'язок гомілкостопу, травми стопи та колін, а також забій куприка, протрузії міжхребцевих дисків, напруга шиї та порушення постави. Наслідки таких травм без фізіотерапії призводять до тривалої втрати працездатності та зниження ефективності рейсів.

Ми пропонуємо транспортним компаніям впровадити корпоративну соціальну відповідальність у сфері охорони здоров'я через співпрацю з реабілітаційними центрами. Це дозволить проводити регулярні медичні огляди, своєчасно виявляти проблеми зі здоров'ям у водіїв та направляти їх на фізіотерапію. Часткова або повна компенсація вартості послуг зробить профілактику доступною і забезпечить щоденну турботу про працівників, мінімізуючи ризик серйозних травм у майбутньому [4]. Співпраця з реабілітаційними центрами також дозволить оперативно спрямовувати водіїв на

відновлення після отриманих травм, скорочуючи період лікування і запобігаючи хронічним захворюванням, які часто виникають через несвоєчасну медичну допомогу [1].

Відсутність такої взаємодії є однією з головних причин, чому водії рідко дотримуються профілактики та не проходять повноцінну реабілітацію. Часткове або повне покриття витрат компанією стимулює працівників своєчасно звертатися за допомогою та дотримуватися рекомендацій фахівців. А здорові співробітники – це ключ для ефективної та безпечної роботи, збереження продуктивності та мінімізації простоїв транспортних засобів. Саме від стану здоров'я водіїв залежить своєчасність доставки вантажів і безперебійність логістичних процесів. Підтримка фізичного та психоемоційного стану працівників безпосередньо впливає на стабільність логістичної системи та розвиток транспортної галузі в цілому.

Висновок. Аналізуючи усе вищесказане, можна впевнено сказати, що впровадження корпоративної соціальної відповідальності та системна реабілітація водіїв підвищить безпеку та ефективність їх роботи. Регулярні медичні огляди та фізіотерапія дозволяють своєчасно виявляти проблеми зі здоров'ям, зменшувати наслідки травм та прискорювати відновлення після них. Це забезпечує збереження працездатності та покращує психоемоційний стан водіїв. Для компаній це гарантує стабільність логістичних процесів, мінімізацію простоїв та своєчасну доставку вантажів. Водії, які проходять регулярну реабілітацію, працюють ефективніше і безпечніше, що підвищує продуктивність і знижує ризик повторних травм. Комплексний підхід до профілактики та відновлення стає ключовим чинником стабільної роботи транспортної системи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мікуліна М. Перспектива та аналіз методу впровадження корпоративної соціальної відповідальності у транспортній галузі України [Електронний ресурс] / М. Мікуліна, О. Клещ // Science and technology : problems, prospects and innovations : proceedings of the 6th International scientific

and practical conference. – Osaka : CPN Publishing Group, 2023. – P. 156-160.

2. Клещ О. Важливість відпочинку в роботі водія транспортного засобу [Електронний ресурс] / О. Клещ, Т. Хворост // Формування сучасної науки : методика та практика : матеріали 3-ї Всеукраїнської студентської наукової конференції, (Ужгород, 21 квітня 2023 р.). – Ужгород, 2023. – С. 102-103

3. Клещ О. В. Аналіз викликів та потреб водіїв вантажних автомобілів, які працюють самостійно [Електронний ресурс] / О. В. Клещ, М. О. Баранік, М. О. Мікуліна // Технології XXI сторіччя : збірник тез за матеріалами 29-ої міжнародної науково-практичної конференції, (20-22 листопада 2023 р.). – Суми : СНАУ, 2023. – Ч. 1. – С. 50-51.

4. Клещ О. В. Проблема архаїчності системи управління та діяльності сучасних АТП України [Електронний ресурс] / О. В. Клещ, М. О. Мікуліна // Технології XXI сторіччя : збірник тез за матеріалами 29-ої міжнародної науково-практичної конференції, (20-22 листопада 2023 р.). – Суми : СНАУ, 2023. – Ч. 1. – С. 57-58.

5. Saleh NEH, Hamdan Y, Shabaanieh A, Housseiny N, Ramadan A, Diab AH, Sadek Z. Global perceived improvement and health-related quality of life after physical therapy in Lebanese patients with chronic non-specific low back pain. *J Back Musculoskelet Rehabil.* 2023;36(6):1421-1428. doi: 10.3233/BMR-220423. PMID: 37482984.