

Міністерство освіти і науки України

Національний університет водного господарства та
природокористування
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

08-02-85М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних занять
з навчальної дисципліни

«Фізична терапія в геронтології»

для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія»
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
спеціалізація 227.1 «Фізична терапія»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано науково-
методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 13 від 30.06.2022р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних занять з навчальної дисципліни «Фізична терапія в геронтології» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» спеціалізація 227.1 «Фізична терапія» денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Ногас А. О. – Рівне : НУВГП, 2022. – 30 с.

Укладач: Ногас А. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення спеціальності:
Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© А. О. Ногас, 2022

© НУВГП, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	7
РОЗДІЛ 2. ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ	9
Лабораторне заняття № 1. Геронтологія як наука про старість і старіння.	9
Лабораторне заняття № 2. Діагностичні та реабілітаційні методи обстеження геріатричних хворих	11
Лабораторне заняття № 3. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями дихальної системи	12
Лабораторне заняття № 4. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи	14
Лабораторне заняття № 5. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів травлення	16
Лабораторне заняття № 6. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями сечовивідної системи	17
Лабораторне заняття № 7. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин	19
Лабораторне заняття № 8. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями опорно-рухового апарату	21
Лабораторне заняття № 9. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями нервової системи	22

Лабораторне заняття № 10. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів зору та слуху	24
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	26
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	28

ВСТУП

В Україні, як і в багатьох країнах світу, спостерігається швидкий темп старіння населення, зокрема збільшується частка людей пенсійного віку. Старіння населення – одна з найважливіших проблем, яка в даний час набуває величезного значення для економічної і соціальної політики всіх країн світу. Все більше людей доживають до літнього (60–74 року) і старечого віку. Найближчими роками передбачається подальше поступове постаріння населення з переважним збільшенням осіб старечого віку (75 років і старші). Це стало державною проблемою, для вирішення якої потрібен комплексний підхід.

Увага до проблем геріатрії установ охорони здоров'я і соціального забезпечення, всіх медичних працівників і фахівців фізичної терапії, пов'язаних з наданням допомоги для цієї категорії людей, набуває все більшого значення у вирішенні їх індивідуальних проблем, що направлені на збереження їх фізичного, психічного і соціального здоров'я.

Саме тому перед медициною та освітою постало завдання підготовки спеціалістів, які добре будуть володіти знаннями про фізіологічні вікові зміни в організмі осіб літнього та похилого віку, перебіг у них захворювань

різних органів і систем, надання невідкладної допомоги в разі виникнення ускладнень, методи відновного лікування із застосуванням засобів фізичної терапії.

Реабілітаційна допомога в сучасному розумінні розглядається як комплексна система заходів медичного, фізичного, соціального та психологічного характеру, що спрямовані на полегшення фізичного стану хворого, подолання болю й усунення негативних проявів захворювання, сприяння підвищенню якості його життя.

Поданий зміст лабораторних занять допоможе студентам оволодіти практичними навиками при застосуванні засобів фізичної терапії у відновленні здоров'я осіб літнього та похилого віку з різними захворюваннями, з якими майбутній фахівець буде працювати під час навчальної практики та в своїй майбутній професійній діяльності.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Вікові зміни різних систем організму та особливості проведення фізичної терапії у осіб літнього та похилого віку.		
1.	Тема 1. Геронтологія як наука про старість і старіння.	2
2.	Тема 2. Діагностичні та реабілітаційні методи обстеження геріатричних хворих	2
3.	Тема 3. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями дихальної системи.	2
4.	Тема 4. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи.	2
5.	Тема 5. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів травлення.	2
Змістовий модуль 2. Фізична терапія при різних захворюваннях в геронтології.		
6.	Тема 6. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями сечовивідної системи.	2
7.	Тема 7. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин.	4
8.	Тема 8. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями опорно-рухового	4

	апарату.	
9.	Тема 9. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями нервової системи.	4
10.	Тема 10. Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів зору та слуху.	2
	Разом	26

РОЗДІЛ 2

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №1

Тема: Геронтологія як наука про старість і старіння.

Мета: Оволодіти знаннями про загальні закономірності й теорії старіння, види старіння та особливості побудови комплексної реабілітаційної програми для осіб літнього віку.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.
2. Ознайомитись з основними засобами та методами фізичної реабілітації при різних захворюваннях у геріатричних хворих.
3. Навчитися складати та впроваджувати програму фізичної терапії для осіб літнього та похилого віку.

Короткий виклад теми

Геронтологія – (з грец. мови геронтос – старіння і логос – наука) – це наука про старість і старіння, що вивчає процеси старіння із загальнобіологічних позицій, а також досліджує суть старості та вплив її приходу на людину і суспільство.

Основні поняття геронтології – вік, старіння, старість, довголіття, безсмертя – відображають людські уявлення про життєві процеси, об'єктивні закони життя, а також сильне бажання жити довго.

Види старіння:

Природне (фізіологічне, нормальне) старіння характеризується визначеним типом і послідовністю вікових змін, що відповідають біологічним, адаптаційно-регулятивним можливостям даної людської популяції.

Сповільнене (ретардіроване) старіння відмічається більш повільним, темпом вікових змін. Проявом цього типу старіння є феномен довголіття.

Передчасне (патологічне, прискорене) старіння характеризується раннім розвитком вікових змін чи більш вираженим їх проявом в цей чи інший віковий період.

Основними елементами рухового режиму людей похилого віку можуть бути ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба, аеробні тренування, їзда на велосипеді, плавання, а також гребля, ходьба на лижах.

Комплексна реабілітаційна програма для осіб похилого віку повинна містити: лікувальну фізичну культуру (ЛФК), раціональне харчування, фізіотерапію, масаж, а також нетрадиційні методи відновного лікування (рефлексотерапію, фітотерапію, натуропатію, гомеопатію).

Питання для модульного контролю:

1. Проблеми підвищення якості життя людей похилого віку в Україні.
2. Розробка програм фізичних тренувань (ФТ) для осіб літнього віку і контроль за їх виконанням.
3. Які особливості лікувального масажу та фізіотерапії у людей похилого віку?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: Діагностичні та реабілітаційні методи обстеження геріатричних хворих.

Мета: Оволодіти методиками діагностики та реабілітаційного обстеження осіб літнього та похилого віку при різних нозологіях.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.
2. Засвоїти особливості збору анамнезу, діагностики, об'єктивного та реабілітаційного обстеження хворого похилого віку.
3. Вміти визначати показники кількісної оцінки суглобового синдрому у осіб літнього та похилого віку.

Короткий виклад теми

Ретельне обстеження хворого і встановлення його реабілітаційного діагнозу є тією основою, на якій будується подальша програма реабілітації.

Реабілітаційне обстеження включає аналіз скарг і анамнезу пацієнта, проведення клінічних та інструментальних досліджень. Його особливістю є аналіз не тільки фізичних дефектів, але і впливу цих дефектів на життєдіяльність хворого. Згідно рекомендацій ВООЗ, необхідно визначати як ступінь пошкодження органів або систем, так і рівень соціальних обмежень унаслідок хвороби або травми.

Обстеження хворих із патологією опорно-рухового апарату ґрунтується на загальноновизнаних методах, включаючи:

- з'ясування скарг хворого;
- ретельний збір анамнезу (історії) захворювання;

- об'єктивну оцінку життєво важливих систем організму;
- об'єктивне обстеження опорно-рухового апарату;
- використання додаткових методів дослідження (рентгенографія кісток і суглобів, лабораторні, інструментальні методи дослідження, тощо).

Питання для модульного контролю:

1. Дайте характеристику больового синдрому у хворих з патологією опорно-рухового апарату.
2. Які особливості збору анамнезу у хворих з патологією опорно-рухового апарату?
3. Перерахуйте патологічні види ходи.
4. Які можливі зміни конфігурації суглобів при патології опорно-рухового апарату?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема: Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями дихальної системи.

Мета: Оволодіти знаннями про геронтологічні зміни з боку органів дихання та особливостями побудови реабілітаційної програми для осіб літнього віку.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.
2. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого віку з захворюваннями дихальної системи.

3. Навчитися складати та впроваджувати програму фізичної реабілітації для осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів дихання.

Короткий виклад теми

У осіб літнього та похилого віку відбуваються виражені морфологічні зміни з боку органів дихання, які проявляються такими показниками:

- 1) нерівномірністю вентиляції легень;
- 2) дискоординацією вентиляції та кровотоку в легенях;
- 3) збільшенням анатомічного шунтування;
- 4) зменшенням альвеоло-капілярної дифузії кисню.

Тому в людей віком 40-70 років часто зустрічаються такі захворювання, як гострий і хронічний бронхіт, пневмонія, рак легень.

Захворювання органів дихання можуть виникати внаслідок дії різних чинників: обмеження рухомості грудної клітки і легень; порушення провідності дихальних шляхів; зниження еластичності легеневої паренхіми; порушення дифузії газів у легенях; порушення центральної регуляції дихання і кровообігу в легенях.

Особливості ЛФК при захворюваннях органів дихання:

1. Виконання різнохарактерних дихальних вправ:
 - а) для збільшення легеневої вентиляції;
 - б) для полегшення видиху;
 - в) для прискорення розсмоктування ексудату;
 - г) для розтягування злук в плевральній порожнині.

Питання для модульного контролю:

1. Які особливості діагностики захворювань органів дихання у осіб похилого та старечого віку.

2. Принципи відновного лікування із застосуванням засобів фізичної реабілітації для осіб літнього віку з захворюваннями легеневої системи.

3. Яка повинна бути специфіка реабілітаційної програми осіб похилого та старечого віку з захворюваннями органів дихання?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема: Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи.

Мета: Оволодіти знаннями про геронтологічні зміни з боку серцево-судинної системи та особливостями побудови реабілітаційної програми для осіб літнього віку.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

2. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи.

3. Навчитися складати та впроваджувати програму фізичної реабілітації для осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи.

Короткий виклад теми

У процесі старіння змінюється структура судинної стінки, особливо у великих артеріях. Це проявляється у вигляді склеротичних змін інтими (внутрішньої оболонки), атрофії м'язового шару, зниження еластичності.

З віком систолічний тиск має тенденцію до більшого зростання, ніж діастолічний тиск. Втрата судинами еластичної тканини призводить до збільшення периферійного опору судинної стінки, що зумовлює підвищення з віком артеріального тиску. У старості зменшується ЧСС, ударний об'єм серця.

В осіб літнього та похилого віку зменшується скоротлива здатність міокарда. Цьому передують такі явища: склероз міокарда; вогнищева атрофія м'язових волокон; розростання сполучної тканини; зниження енергетичних процесів; порушення мінерального обміну; зниження резерву адаптації серця.

Важливо дати зрозуміти пацієнтові, що старість це не хвороба, що навіть у похилому віці можна займатися активними фізичними рухами. Реабілітолог підбирає індивідуальне навантаження для занять з лікувальної фізичної культури, під час яких обов'язково стежить за самопочуттям пацієнта. Це можуть бути найпростіші вправи (нахили тулуба, повороти, рухи рук і т.п.), дихальна гімнастика.

Питання для модульного контролю:

1. Який перебіг, основні клінічні симптоми захворювань серцево-судинної системи у осіб літнього та похилого віку?

2. Які особливості діагностики захворювань серцево-судинної системи у осіб літнього та похилого віку?

3. Специфіка побудови реабілітаційної програми осіб літнього та похилого віку із захворюваннями серцево-судинної системи.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Тема: Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів травлення.

Мета: Оволодіти знаннями про геронтологічні зміни з боку органів травлення та особливостями побудови реабілітаційної програми для осіб літнього та похилого віку.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

2. Ознайомитись з основними засобами та методами фізичної реабілітації при захворюваннях травної системи у осіб літнього та похилого віку.

3. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого віку із захворюваннями травної системи.

4. Навчитися складати та впроваджувати програму фізичної реабілітації для осіб літнього та похилого віку із захворюваннями травної системи.

Короткий виклад теми

Хвороби ШКТ в геріатрії є своєрідним прогресуючим запальним процесом оболонки шлунку або кишківника, виразкові пошкодження шлунку у людей похилого віку виникають в 3 рази частіше, ніж в 12-палій кишці. Рак

шлунку з'являється здебільшого у віці 40-70 р. Отже, патологія шлунку в геріатрії є однією з найбільш актуальних проблем.

Встановлення діагнозу представляє значні труднощі внаслідок нерідко латентного перебігу, відсутності специфічних симптомів, і базується на комплексі даних анамнезу, функціонального стану секреторного апарату шлунку, морфології слизової оболонки, рентгенологічних, цитологічних, гастроскопічних досліджень.

Виразкові ураження у людей літнього і старечого віку прийнято розділяти на: а) виразкову хворобу, що виникла в молодому і середньому віці і тривало існувала («стара» виразкова хвороба); б) виразкову хворобу, що розвинулася в літньому або старечому віці («пізня» виразкова хвороба) і в) «старечі виразки», що є по суті симптоматичними виразками при хронічних захворюваннях системи кровообігу, дихальної системи, тривалому прийомі цілого ряду медикаментозних препаратів.

Питання для модульного контролю:

1. Який перебіг, основні клінічні симптоми захворювань серцево-судинної системи у осіб літнього та похилого віку?
2. Які особливості діагностики захворювань серцево-судинної системи у осіб літнього та похилого віку?
3. Специфіка побудови реабілітаційної програми осіб літнього та похилого віку із захворюваннями серцево-судинної системи.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Тема: Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями сечовивідної системи.

Мета: Оволодіти знаннями про геронтологічні зміни з боку сечовивідної системи та особливостями побудови реабілітаційної програми для осіб літнього віку.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

2. Ознайомитись з основними засобами та методами фізичної реабілітації при захворюваннях сечовивідної системи у осіб літнього та похилого віку.

3. Навчитися складати та впроваджувати програму фізичної реабілітації для осіб літнього та похилого віку із захворюваннями сечовивідної системи.

Короткий виклад теми

Перебудова структури і функції нирок, що відбувається в процесі старіння, зниження загальної імунобіологічної реактивності, що так само спостерігається в старості, у поєднанні із зниженням захисних сил організму визначає своєрідність виникнення, клінічних проявів і перебігу ниркових захворювань у людей літнього і старечого віку. Провідне місце серед захворювань нирок у літніх людей займають запальні захворювання, ураження судин, новоутворення, подагричне ураження нирок, діабетичний нефросклероз, мієломна нефропатія. Характерна особливість – часте поєднання різних захворювань, наприклад, діабетичного нефросклерозу і пієлонефриту.

Відбуваються вікові зміни і з боку сечових шляхів. Сечоводи з віком стовщуються, втрачають еластичність, розширюються і видовжуються, порушується їх перистальтика. М'язова стінка сечоводів стоншується, послаблюються сфінктери. Тому з віком стають частими рефлекси.

Стан сечової системи потрібно оцінювати, враховуючи вік пацієнта, дані комплексного дослідження нирок і сечових шляхів.

Комплексне дослідження має включати анамнез, огляд, пальпацію, перкусію, лабораторне та інструментальне дослідження.

Питання для модульного контролю:

1. Опишіть перебіг, основні клінічні симптоми захворювань сечовивідної системи у осіб літнього та похилого віку.

2. Які особливості діагностики захворювань сечовивідної системи у осіб літнього та похилого віку?

3. Специфіка побудови реабілітаційної програми для осіб літнього та похилого віку із захворюваннями сечовивідної системи.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Тема: Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин.

Мета: Оволодіти знаннями про геронтологічні зміни з боку ендокринної системи і обміну речовин та особливостями побудови реабілітаційної програми для осіб літнього та похилого віку.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

2. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого

віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин.

3. Навчитися складати та впроваджувати програму фізичної терапії для осіб літнього та похилого віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин.

Короткий виклад теми

Процес згасання функцій ендокринних залоз при старінні закономірний, але чинники навколишнього середовища теж можуть суттєво впливати на хід старіння. Період найінтенсивніших змін гормонального апарату – це середній вік (45–60 років) і початок похилого – багато в чому є вирішальним для подальшого перебігу процесів старіння. Усі положення про гігієнічні заходи, спосіб життя (організація праці, харчування, режим рухової активності) особливо важливі для цього періоду.

У похилому і старечому віці захворювання ендокринної системи мають свої особливості: їх симптоми виражені менше, ніж у пацієнтів зрілого віку, лікування вимагає більшої обережності і ретельного здійснення реабілітаційного процесу під спостереженням реабілітолога.

Суттєві зміни мають місце у людей літнього віку в обміні жирів: після 40-50 років значно інтенсивніше депонується жир, що призводить до зростання його маси в організмі, підвищення вмісту холестерину в крові, в зв'язку з чим є небезпека розвитку атеросклерозу. Переїдання є основним фактором ожиріння, яке стає причиною передчасного старіння і ранньої інвалідності.

Питання для модульного контролю:

1. Які особливості діагностики захворювань ендокринної системи і обміну речовин у осіб літнього та похилого віку?

2. Принципи відновного лікування із застосуванням засобів фізичної реабілітації для осіб літнього та похилого віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин.

3. Специфіка програми фізичної терапії осіб літнього та похилого віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Тема: Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями опорно-рухового апарату.

Мета: Оволодіти знаннями про геронтологічні зміни з боку опорно-рухового апарату та особливостями побудови реабілітаційної програми для осіб літнього віку.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.
2. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого віку з захворюваннями хребта і суглобів.
3. Навчитися складати програму фізичної терапії для осіб літнього та похилого віку з захворюваннями опорно-рухового апарату.

Короткий виклад теми

Вікові зміни кістково-хрящової тканини й апарату зв'язок хребта і кінцівок у осіб літнього та похилого віку проявляються дистрофічно-деструктивними порушеннями з остеопорозом і гіперпластичними процесами.

Остеопороз розвивається в другій половині життя. Віковий остеопороз – біологічний процес розрідження кісткової тканини зі зменшенням кількості кісткової речовини на одиницю об'єму без змін співвідношення органічного і мінерального компонентів. Слабкість, втома, біль у спині, попереку, суглобах кінцівок характерні для людей похилого віку. У 95 – 98 % людей похилого віку виявляють остеохондроз хребта.

Оцінку опорно-рухового апарату потрібно проводити комплексно з урахуванням віку пацієнта та статі. Обстеження складається з анамнезу, пальпації, лабораторних та інструментальних методів дослідження.

За наявності гострого болю в хребті необхідно провести короткочасну іммобілізацію – вложити хворого в ліжко з щитом і матрацом, призначити легкі вправи для м'язів. За наявності тривалих ниючих болів в спині показано тимчасове розвантаження хребта, масаж, вологе тепло, лікувальна гімнастика, ходіння з тростиною або за допомогою милиць.

Питання для модульного контролю:

1. Які особливості діагностики захворювань опорно-рухового апарату у осіб похилого та старечого віку?
2. Назвіть принципи відновного лікування із застосуванням засобів фізичної реабілітації для осіб літнього віку з захворюваннями хребта і суглобів.
3. Яка специфіка програми фізичної терапії осіб похилого та старечого віку з захворюваннями опорно-рухового апарату?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 9

Тема: Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями нервової системи.

Мета: Оволодіти знаннями про геронтологічні зміни з боку нервової системи та особливостями побудови реабілітаційної програми для осіб літнього та похилого віку.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

2. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого віку із захворюваннями нервової системи.

3. Навчитися складати програму фізичної терапії для осіб літнього та похилого віку з захворюваннями нервової системи.

Короткий виклад теми

Неврологічні і психічні порушення в старості різноманітні, походження їх різне, темп наростання неоднаковий, час появи індивідуальний. Обмеження функціональних можливостей нервової системи з віком є таким же природним, як і само старіння. З віком значно змінюється вища нервова діяльність людини, зменшуються сила, рухливість і врівноваженість основних нервових процесів.

Клінічно це проявляється астеничним синдромом – падає працездатність, послаблюються увага, пам'ять, порушуються складні форми психічної діяльності й цілеспрямованість поведінки.

Лікування захворювань нервової системи спрямовано на нормалізацію кровопостачання мозку, серцевої діяльності, загальної гемодинаміки. Для збільшення мозкового кровообігу і зниження дисбалансу між потребою мозкової

тканини в кисні і його доставкою призначають лікувальні засоби, що поліпшують циркуляцію крові в мозку.

Багаторічний досвід функціонування реабілітаційної системи в усьому світі довів ймовірність зниження непрацездатності через мозковий інсульт та значного підвищення показників повсякденної життєвої активності. Фізична реабілітація відіграє важливу роль в одужанні хворих, які перенесли інсульт, тому об'єктивна оцінка рівня щоденної незалежності пацієнта є основою, на якій ґрунтується подальша реабілітація.

Питання для модульного контролю:

1. Опишіть перебіг, основні клінічні симптоми захворювань нервової системи у осіб літнього та похилого віку.

2. Які особливості діагностики захворювань нервової системи у осіб літнього та похилого віку?

3. Специфіка побудови реабілітаційної програми осіб літнього та похилого віку із захворюваннями нервової системи.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Тема: Фізична терапія осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів зору та слуху.

Мета: Оволодіти знаннями про геронтологічні зміни з боку органів зору, слуху та особливостями побудови програми фізичної реабілітації для осіб літнього віку.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

2. Ознайомитись з основними засобами та методами фізичної реабілітації при захворюваннях очей та слуху у осіб літнього та похилого віку.

3. Навчитися складати програму фізичної терапії осіб з захворюваннями органів зору та слуху.

Короткий виклад теми

Геронтологічні зміни можуть наступити і у відносно молодому віці, особливо при передчасному старінні. Класичним прикладом вікових змін є деформація кришталика і порушення акомодатції, тобто здатності кришталика змінювати кривизну і пристосовуватися до чіткого бачення дрібних об'єктів на різних відстанях. Серед таких вікових захворювань основне місце займають стареча катаракта, глаукома і захворювання сітківки зорового нерва.

Серед найбільш вірогідних причин патологічного або передчасного старіння органу слуху можна виділити ряд внутрішніх і зовнішніх чинників. До перших відносяться генетична схильність, гормональні, судинні, нервові і обмінні захворювання; до других – інтоксикації, виробничі і побутові шуми, дієтичні чинники.

Стареча туговухість супроводжується суб'єктивним шумом у вухах судинного походження, вельми обтяжливим, який турбує більше, чим дефіцит слуху.

Питання для модульного контролю:

1. Опишіть перебіг, основні клінічні симптоми захворювань сечовивідної системи у осіб літнього та похилого віку.

2. Які особливості діагностики захворювань сечовивідної системи у осіб літнього та похилого віку?

3. Специфіка побудови реабілітаційної програми для осіб літнього та похилого віку із захворюваннями сечовивідної системи.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 2 семестр – залік

Методи контролю

1. Поточний контроль
2. Підсумковий контроль
3. Модульний контроль
3. Залік

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2					МК 1	МК 2	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	20	20	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для екзамену
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Анисимов В. Н. Молекулярные и физиологические механизмы старения. СПб. : Наука, 2008. Т. 1. 481.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навчальний посібник (Гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-8114 від 29.08.11 р.). Рівне, 2011. 186 с.
3. Дворецкий Л. И., Лазебник Л. Б. Справочник по диагностике и лечению заболеваний у пожилых. М. : Новая волна Оникс, 2000. 543 с.
4. Кайдишев І. П., Борзих О. А. Основи геронтології : навчальний посібник для студентів стоматологічних факультетів. Частина перша. Полтава : КопіСервіс, 2011. 167 с.
5. Коркушко О. В. Методика застосування оздоровчих фізичних тренувань у людей похилого віку для попередження прискорення старіння та залежної від віку патології : метод. реком. К. : ІВУ “Алкон”, 2000. 20 с.
6. Тарасюк В. С., Кучанська Г. Б. Медсестринство в геронтології і геріатрії : підручник. К. : Медицина, 2010. 624 с.
7. Збірка лекцій з дисципліни «Геронтологія, геріатрія та паліативна медицина», м. Берислав, 2020. 89 с.

Додаткова

1. Алан Е. Г. Емері. М'язова дистрофія: факти. Нью-Йорк : Oxford University Press, 2001. 164 с.
2. Амосов М. М. Експеримент з подолання старості. Донецьк : Сталкер, 2003. 130 с.
3. Григус І. М. Фізична реабілітація хворих на бронхіальну астму : монографія. Рівне, 2008. 240 с.

4. Григус І. М., Брега Л. Б. Фізична терапія в кардіології : навчальний посібник. Рівне, 2018. 268 с.
5. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
6. Григус І. М. Нагорна О. Б., Горчак В. В. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Рівне, 2017. 128 с.
7. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навч. посібник / вид. 2-е, виправлене. Рівне : НУВГП, 2018. 258 с.
8. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навчальний посібник. Львів : «Новий Світ-2000», 2020. 170 с. ISBN 978-966-418-196-6.
9. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навч. посіб. Херсон : Олді+, 2022. 150 с.
10. Григус І. М. Фізична реабілітація хворих на бронхіальну астму : монографія. Saarbrücken: LAMBERT Academic Publishing, 2017. 278 с. ISBN 978-3-659-55494-0.
11. Карпюк І. Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : Знання України, 2004. 196 с.
12. Керівництво з геронтології та геріатрії: Клінічна геріатрія / за редакцією В. М. Яригіна, А. С. Мелентьева. М. : ГЕОТАР-МЕД, 2003. 523 с.
13. Кузнецов В. В. Морфологические изменения мезга у больных пожилого возраста, перенесших ишемический инсульт. *Проблемы старения и долголетия*. 2004. №4. С. 517–524.
14. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. К. : Медицина, 2006. 288 с.
15. Ногас А. О., Григус І. М. Фізична реабілітація при множинних захворюваннях : навчально-методичний посібник. Рівне, 2012. 100 с.

16. Основи фізичної реабілітації / Г. П. Магльована та ін.. Львів : Ліга-Прес, 2006. 148 с.
17. Парамочик В М., Лобода Т. М. Фізіотерапія хворих похилого віку. *Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия*. 2000. № 4. С. 37–41.
18. Пономаренко Г. Н. Физические методы лечения : справочник / Изд. 2-е. перераб. и доп. СПб. : ВМедА, 2002. 299 с.
19. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури. / Грейда Б. П., Столяр В. А., Валецький Ю. М., Грейда Н. Б. Луцьк : Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2003. 310 с.
20. Щербина Е. А. Психические заболевания пожилого возраста. К. : Здоров'я, 2003. 120 с.
21. Сучасні класифікації та стандарти лікування розповсюджених захворювань внутрішніх органів / ред. Ю. М. Мостовий. Вінниця : ДП „МКФ”, 2007. 480 с.
22. Фещенко Ю. І. Негоспітальна пневмонія у дорослих : методичні рекомендації. К. : Здоров'я, 2003. 34 с.
23. Христич Т. М. Хронічний бронхіт: варіанти та геріатричні особливості перебігу, диференційована фармакотерапія. Чернівці, 2001. 226 с.
24. Яцемирская Р. С., Беленькая И. Н. Социальная геронтология. М. : Владос, 2003. 224 с.