

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

08-02-114М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Фізична терапія, ерготерапія осіб різного віку»
для здобувачів вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня
за освітньо-науковою програмою «Фізична терапія, ерготерапія»
спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»
денної/вечірньої форм навчання

Рекомендовано
Науково-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 1 від 29.08.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Фізична терапія, ерготерапія осіб різного віку» для здобувачів вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня за освітньо-науковою програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» денної/вечірньої форми навчання. [Електронне видання] / Нестерчук Н. Є. – Рівне : НУВГП, 2023. – 19 с.

Укладач: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач 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: Григус І. М., доктор медичних наук, професор, директор ННІОЗ.

© Н. Є. Нестерчук, 2023
© НУВГП, 2023

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	6
Лабораторна робота № 1. Особливості застосування інноваційних методів фізичної терапії у реабілітаційному процесі	6
Лабораторна робота № 2. Особливості застосування інноваційних методів ерготерапії у реабілітаційному процесі	7
Лабораторна робота № 3. Особливості застосування східних методів оздоровлення у реабілітаційному процесі	7
Лабораторна робота № 4. Вікова періодизація дітей та підлітків та особливості їх розвитку	9
Лабораторна робота № 5. Особливості застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії у реабілітаційних програмах для дітей різного віку	10
Лабораторна робота № 6. Особливості застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії у реабілітаційному процесі підлітків	10
Лабораторна робота № 7. Характеристика вікових особливостей життя дорослих. Чинники, що впливають на якість життя людини	11
Лабораторна робота № 8. Покращення фізичного, ментального здоров'я пацієнтів зрілого віку засобами фізичної терапії, ерготерапії	12
Лабораторна робота № 9. Покращення фізичного, ментального здоров'я пацієнтів похилого та старечого віку засобами фізичної терапії, ерготерапії	13
Лабораторна робота № 10. Подолання страху, депресії, мобілізація рухових функцій за допомогою каністерапії	15
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	16
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	18

ВСТУП

Методичні вказівки навчальної дисципліни «Фізична терапія, ерготерапія осіб різного віку» складено відповідно до освітньо-науковою програмою «Фізична терапія, ерготерапія» підготовки здобувачів вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація».

Фізична терапія, ерготерапія осіб різного віку займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця третього (освітньо-наукового) рівня за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація». У методичних вказівках викладений матеріал із загальної методики застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії пацієнтів різного віку. Особлива увага приділена засвоєнню основних принципів використання засобів і методів фізичної терапії, ерготерапії у відновленні та корекції функціонального стану, психоемоційного стану, рухових функцій у осіб різного віку, враховуючи вікові особливості. Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти отримують ґрунтовні знання щодо проведення фізичної терапії, ерготерапії пацієнтам різного віку. Оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками сприяє розвитку у майбутніх фахівців спостережливості, дослідницьких інтересів, здатності аналізувати загальний стан пацієнта, простежувати у ньому найменші зміни, забезпечувати гнучку тактику застосування фізичної терапії, ерготерапії на етапах відновлювального лікування.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Особливості застосування сучасних методів фізичної терапії у реабілітаційному процесі	2
2	Тема 2. Особливості застосування сучасних методів ерготерапії у реабілітаційному процесі	2
3	Тема 3. Особливості застосування східних методів оздоровлення у реабілітаційному процесі	2
4	Тема 4. Вікова періодизація дітей та підлітків та особливості їх розвитку	2
5	Тема 5. Особливості застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії у реабілітаційних програмах для дітей різного віку	2
6	Тема 6. Особливості застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії у реабілітаційному процесі підлітків	2
7	Тема 7. Характеристика вікових особливостей життя дорослих. Чинники, що впливають на якість життя людини	2
8	Тема 8. Покращення фізичного, ментального здоров'я пацієнтів зрілого віку засобами фізичної терапії, ерготерапії	2
9	Тема 9. Покращення фізичного, ментального здоров'я пацієнтів похилого та старшого віку засобами фізичної терапії, ерготерапії	2
10	Тема 10. Подолання страху, депресії, мобілізація рухових функцій за допомогою каністерапії	2
	Разом	20

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

Лабораторна робота № 1

Особливості застосування інноваційних методів фізичної терапії у реабілітаційному процесі

Мета: опанувати необхідні знання щодо особливостей застосування інноваційних методів фізичної терапії у реабілітаційному процесі.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з інноваційними методами фізичної терапії.

Короткий огляд теми

Мануальні методики мобілізації – це вплив на суглоби та м'які тканини за засобами тиску, розминання, розтягування, скручування та інших маніпуляцій, що значно поліпшує діапазон руху, зменшує біль і покращує загоєння ран. Ця техніка передбачає вплив на суглоби, або м'які тканини за допомогою певного чергування рухів різної сили, швидкості та амплітуди.

Під час проведення процедур з постізометричної релаксації використовується дозоване скорочення м'язів пацієнта шляхом цілеспрямованого впливу на певні ділянки тіла. Ця активна техніка може застосовуватися для розслаблення м'язів, зменшення набряків, збільшення рухливості і мобілізації суглобів.

Терапевтичні вправи підбираються індивідуально, в залежності від стану пацієнта. Ефективність вправ оцінюється протягом усієї програми реабілітації. Терапевтичні вправи націлені на збільшення рухливості в суглобах, розтягування м'язів, зміцнення нервово-м'язової системи, покращення ходи і балансу. Мобілізація м'яких тканин застосовується для усунення підвищеного тону м'язів, відновлення і зміцнення м'язової сили, розслаблення м'язів.

Масажна терапія – це систематизований вплив на м'які тканини з метою нормалізації їх стану. Залежно від використовуваних прийомів, масажі бувають розслаблюючими або стимулюючими. Дотик – головна складова масажної терапії, що поєднує в собі науку і мистецтво.

Лікування тейпуванням – ефективне, безболісне та безпечне. При правильному застосуванні тейпу пацієнт відчуває значні позитивні зміни. Тейп активізує власні захисні механізми організму, не обмежуючи свободи руху. Еластичність тейпа ідентична еластичності шкіри.

Механотерапія передбачає дозовані, ритмічно повторювані фізичні вправи на спеціальних апаратах або приладах з метою відновлення рухливості в суглобах, усунення контрактур (апарати маятникового типу), полегшення рухів і зміцнення м'язів (апарати блокового типу), підвищення загальної працездатності (тренажери).

Метод вісцеральної терапії ґрунтується на тому, що кожен орган має певне розташування та власну рухливість. При рухах і диханні виникає постійне зміщення одних органів відносно інших. Це є норма, але вона може бути порушена запальними процесами, травмами, хронічною втомою.

Внаслідок цього в органах відбувається спазм судин, а кисень і поживні речовини надходять в недостатній кількості, результатом чого є самоотруєння клітин продуктами своєї життєдіяльності.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати на умовному пацієнті застосування інноваційного методу фізичної терапії у реабілітаційному процесі (інноваційний метод пропонує лектор)

Питання:

1. Перерахуйте інноваційні методи фізичної терапії.

2. Опишіть інноваційні методи фізичної терапії.
3. Обґрунтуйте особливості застосування інноваційних методів фізичної терапії.

Лабораторна робота № 2

Особливості застосування інноваційних методів ерготерапії у реабілітаційному процесі

Мета: опанувати необхідні знання щодо особливостей застосування інноваційних методів ерготерапії у реабілітаційному процесі.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з інноваційними методами ерготерапії.

Короткий огляд теми

У дослівному перекладі ерготерапія означає зцілення через діяльність. Ерготерапія вивчає засоби і методи відновлення рухової функції верхніх кінцівок за допомогою різноманітних ігрових завдань і тренажерів.

Мета ерготерапії – покращення якісної складової життя пацієнтів, які внаслідок певної хвороби або травми втратили рухові здібності, не можуть координувати свої рухи і робити звичні справи. У систему ерготерапії входить складний реабілітаційний комплекс заходів, який спрямований на відновлення природної, повсякденної діяльності людини із суворим урахуванням наявних патологічних змін і фізичних обмежень. Саме лікар-ерготерапевт допомагає хворому заново навчитися працювати, доглядати за собою в побутовому плані, спілкуватися і розважатися.

Кінцева мета – не тільки максимально відновити рухові функції, а й адаптувати пацієнта до звичної здоровій людині життя, допомогти стати самостійним, соціально пристосованим і незалежним у побуті.

Програма SilverFit була заснована в 2008 році в Нідерландах. Основною метою є покращення життя слабким літнім людям скрізь інноваційних технологій. SilverFit використовує технологію комп'ютерних ігор, щоб зробити реабілітацію в геріатрії веселою, ефективнішою та доступною.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати на умовному пацієнті застосування інноваційного методу ерготерапії у реабілітаційному процесі (інноваційний метод пропонує лектор).

Питання:

1. Перерахуйте інноваційні методи ерготерапії.
2. Опишіть інноваційні методи ерготерапії.
3. Обґрунтуйте особливості застосування інноваційних методів ерготерапії.

Лабораторна робота № 3

Особливості застосування східних методів оздоровлення у реабілітаційному процесі

Мета: опанувати необхідні знання щодо особливостей застосування східних методів оздоровлення у реабілітаційному процесі.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись зі східними методами оздоровлення.

Короткий огляд теми

Гуа Ша масаж – сприяє повному відновлення м'язової системи та самовідновленню організму. Стародавній китайський масаж Гуа Ша (Гуа-Ша) є одним з ключових інструментів системи китайського довголіття. Масаж Гуа Ша є важливою складовою здорового способу життя китайців і засобом попередження багатьох захворювань. Завдяки цьому Китай може похвалитися дуже високою, у порівнянні з іншими країнами, тривалістю життя свого народу – від 80 років і вище. Сама ж назва масажу – це комбінація двох слів. «Гуа» перекладається як «рухи, що шкребуть і спрямовані в одну сторону», а «Ша» –

«неправильне або погане». Тому «Гуа Ша» в перекладі означає «відскребти все неправильне і погане».

Тайський традиційний масаж – сприяє відновленню всіх систем в організмі людини. Як лікувальна система, традиційний тайський масаж налічує 2500 років досвіду і практики, заснованих на йозі, буддистських духовних вправах і аюрведичній медицині. У тайському масажі здебільшого задіяні плавні розгойдування, глибокі розтягування і точковий масаж – все разом це сприяє відновленню всіх систем в організмі людини.

Ток Сен масаж – допоможе підтримати баланс життєвої енергії тіла та розслабити завдяки глибинній вібрації. Масаж Tok Sen відноситься до одного з найдавніших східних масажів. Цій масажній техніці вже більше 5000 років. «Ток» означає «молоток», а «Sen» – лінії життєвої енергії. Сен Сіп, або десять головних ліній, являють собою 72 000 каналів життєвої енергії, які протікають через усе тіло. Правильна техніка впливу на ці лінії допоможе підтримати баланс життєвої енергії тіла і розуму шляхом звільнення від блоків і збільшення потоку енергії по цих лініях.

Молоток і паличка для простукування, зроблені з натурального дерева, яке передає енергетику тіла людини разом з глибинною вібрацією від ударів.

Тайський Стретчинг масаж – прирівнюється до занять з йоги, дозволяє розвинути гнучкість, зняти наявні блоки з різних ділянок організму. Тайський Стретчинг (стрейчинг) це один з найбільш просунутих рівнів тайського масажу. Суть його полягає у виконанні комплексу спеціальних скруток і розтяжок. Саме стретчинг в тайському масажі можна порівняти з йогою, так як скрутки і розтяжки аналогічні Ассанам йоги.

Використання даних прийомів дозволяє розвинути гнучкість, а також зняти наявні блоки з різних ділянок організму.

Ребозо масаж – сприяє розслабленню м'язів та хребців шиї, спини, тазу, поверненню рухливості окремих суглобів. Зародилася техніка масажу у Мексиці. Ребозо – це традиційний мексиканський шарф з особливим потрійним діагональним плетінням.

Ребозо-масажа, масаж полотном – повноцінний інтегральний тілесно-орієнтований процес, екологічний, м'який, глибокий. Схожий на міцні, але делікатні обійми. В залежності від побажання допомагає розслабитися, виявити та пропрацювати наслідки стресу, м'язових та емоційних напружень, гармонізувати емоційний стан, заглибитися у відчуття свого тіла, усвідомлене проживання.

Працюючи з головою, масажист допомагає тілу відновити кровопостачання у шиї та плечовому поясі. Продовжується робота при опрацюванні плечей. Вібрації полотна на поперековому відділі покращують кровообіг внутрішніх органів. Поступово спускаючись до п'ят, масажист працює з усім організмом, і зав'язує полотна після опрацювання кожної зони. А потім йде вгору, поступово звільняючи і повторно масажуючи кожну зону.

Інструментальна мобілізація м'яких тканин – один із методів мануальної терапії, який передбачає спеціалізований механічний вплив на м'які тканини (м'язи, фасції, шкіру) для стимуляції процесу регенерації тканин. Внаслідок такого впливу в центральній нервовій системі формується зворотна відповідь, спрямована на ліквідацію системного порушення. Потужність тиску, кут і форма інструменту впливають на фасції м'язів (сполучну тканину). Здійснюючи розгладження та витягування, покращуючи еластичність тканини, відбувається її природне відновлення, що позитивно впливає на м'язову роботу тіла, тим самим покращуючи конкретну його функцію. Такий тип лікування стали застосовувати у 90-ті роки минулого сторіччя. Першим, хто запропонував інструментальну мобілізацію м'яких тканин, став Девід Грестон, який не тільки впровадив спосіб, але ще й запропонував інструменти для його ефективного впливу. У основі методу лежать східні терапії, саме «Га ша». Завдяки такому способу китайські лікарі відновлювали людей у давнину. Аналоги «Гуа ши» активно застосовувалися у різних древніх культурах. При розкопках Давньоримської імперії було виявлено артефакти, що нагадують на вигляд інструменти сучасної техніки. Серед них були стригілі, що являли собою скребки з металу, виконані у формі знака питання.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати на умовному пацієнті застосування східних методів оздоровлення у реабілітаційному процесі (метод на вибір здобувача вищої освіти).

Питання:

1. Перерахуйте інноваційні методи ерготерапії.
2. Опишіть інноваційні методи ерготерапії.
3. Обґрунтуйте особливості застосування інноваційних методів ерготерапії.

Лабораторна робота № 4

Вікова періодизація дітей та підлітків та особливості їх розвитку

Мета: Ознайомитися з особливостями розвитку дітей та підлітків різного віку.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з віковою періодизацією дітей та підлітків та їх розвитку.

Короткий огляд теми

Розвиток – це процес формування і зміни внутрішніх якостей людини

Виокремлюють кілька аспектів розвитку, а саме: біологічний, психічний, соціальний і духовний (моральний).

Біологічний розвиток виявляється в дозріванні анатомо-фізіологічних структур, у зміні функцій різних систем і органів людини.

Психічний розвиток виражається в ускладненні психічних процесів і здібностей – почуттів, відчуттів, сприймання, мислення, пам'яті, уяви, в ускладненні таких психічних утворень, як здібності та мотиви діяльності, потреби й інтереси, ціннісні орієнтації.

Соціальний розвиток – це поступове входження людини в різні види відносин – економічні, правові, суспільні, виробничі. Людина стає членом суспільства, засвоюючи всі ці види відносин і за допомогою їх – свої функції.

Духовний (моральний) розвиток виявляється в осмисленні людиною життєвого призначення.

Вік – це категорія, що слугує для позначення характеристик індивідуального розвитку.

Виокремлюють поняття хронологічного, біологічного, психологічного та соціального віку.

Хронологічний вік виражається кількістю календарних років, місяців і днів від моменту народження.

Індивідуальні відмінності біологічного, психологічного та соціального розвитку від середніх показників стали підставою для введення понять: «біологічний вік», «психологічний вік», «соціальний вік».

Біологічний вік визначається станом обміну речовин і функцій організму порівняно із середньостатистичними показниками.

Психологічний вік встановлюють співвіднесенням рівня психічного (інтелектуального й емоційного) розвитку індивіда з відповідним нормативним рівнем.

Соціальний вік вимірюється за допомогою співвіднесення рівня соціального розвитку людини (наприклад, володіння певним набором соціальних ролей) з тим, що статистично нормально для її однолітків.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати та презентувати матеріал щодо особливостей розвитку дітей та підлітків (вік визначає лектор).

Питання:

1. Охарактеризуйте особливості біологічного розвитку.
2. Охарактеризуйте особливості психічного розвитку.
3. Охарактеризуйте особливості соціального розвитку.

Лабораторна робота № 5

Особливості застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії у реабілітаційних програмах для дітей різного віку

Мета: опанувати необхідні навички впровадження реабілітаційних програм для дітей.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.

2. Ознайомитись з особливостями застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії у реабілітаційних програмах для дітей різного віку.

Короткий огляд теми

У результаті проведення клінічних спостережень було встановлено, що ефективними є ті методики фізичної терапії, ерготерапії, які диференційовані з урахуванням віку дитини, причини, сутності захворювання або травми, особливостей їхнього перебігу, стану нервової системи, а також специфіки дії кожного засобу та методу. Правильно диференційована методика фізичної терапії, ерготерапії сприятливо впливають на організм, підвищує ефективність лікування, детермінуючи за наявності низки захворювань одужання, за наявності важких захворювань віддаляє настання інвалідності.

Неправильна підібрана методика застосування фізичної терапії, ерготерапії або призначення їх під час такої фази захворювання, за якої вони протипоказані, може спричинити загострення патологічного процесу. Відтак, у разі прийняття рішення про застосування фізичної терапії, ерготерапії, необхідно знати не тільки покази, але і протипокази до їхнього призначення, щоб не заподіяти шкоду хворій дитині.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати та продемонструвати на умовному пацієнті (вік дитини визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти) програму фізичної терапії, ерготерапії.

Питання:

1. Перерахуйте завдання фізичної терапії, ерготерапії дітей різного віку.

2. Основні складові реабілітаційної програми для дітей.

3. Проаналізуйте особливості проведення фізичної терапії, ерготерапії дітям різного віку.

Лабораторна робота № 6

Особливості застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії у реабілітаційному процесі підлітків

Мета: опанувати необхідними навичками відновлення функціонального стану підлітків за допомогою фізичної терапії та ерготерапії.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.

2. Ознайомитись з особливостями застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії у реабілітаційному процесі підлітків.

Короткий огляд теми

Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством та дорослим життям. Заведено вважати, що підлітковий вік охоплює період від 11-12 до 16-17 років. У підлітковому віці змінюються різні боки життя підлітка: фізичний, соціальний, психічний, духовний.

А оскільки кожна людина є індивідуальністю, то спостерігаються індивідуальні відмінності в перебігу підліткового періоду, тобто кожний розвивається по своєму. Ознаки змін у своєму тілі з певного моменту помічають і хлопчики, і дівчатка. Але ці зміни різні. Справа в тому, що кожна стать готується виконувати свою власну біологічну функцію, пов'язану з продовженням роду. Тому цю стадію розвитку називають стадією статевого дозрівання.

Процеси статевого дозрівання характерні для цього періоду, одним з яких є поява вторинних статевих ознак. У хлопців і дівчат з'являється волосся на лобку, під

пахвами, активізується функція потових і сальних залоз, що спричиняє виникнення юнацьких вугрів.

Підлітковий період – бурхливий період розвитку учнів, протягом якого відбуваються певні фізичні зміни: вага тіла збільшується на 4-5 кг, зріст – 4-8 см, об'єм грудної клітки – на 2-5 см за рік. У підлітків збільшується сила серцевого м'яза, зменшується частота пульсу, що дає змогу учням виконувати великі фізичні навантаження – все це ознаки фізичного розвитку підлітків. У дівчат ці зміни починаються на два роки раніше, ніж у хлопців.

Регенерація тканин у молодому організмі відбувається набагато швидше, ніж у дорослих. Однак підростаючому поколінню також потрібна якісна та кваліфікована реабілітація після низки травм та захворювань. Так, наприклад, якщо не займатися відновленням після перелому, кінцівка втратить свою колишню рухливість або функціонуватиме неправильно, що надалі може призвести до повторного пошкодження.

Тому реабілітація підлітків – важливий комплекс заходів, спрямований на повернення до повноцінного життя у найкоротші терміни

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати та продемонструвати на умовному пацієнті (вік підлітка визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти) програму фізичної терапії, ерготерапії.

Питання:

1. Перерахуйте завдання фізичної терапії, ерготерапії підлітків.
2. Основні складові реабілітаційної програми для підлітків.
3. Проаналізуйте особливості проведення фізичної терапії, ерготерапії підліткам.

Лабораторна робота № 7

Характеристика вікових особливостей життя дорослих.

Чинники, що впливають на якість життя людини

Мета: опанувати необхідними знаннями щодо вікових особливостей життя дорослих.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з різними чинниками, що впливають на якість життя дорослої людини.

Короткий огляд теми

Згідно з віковою класифікацією у дорослих людей виділяють чотири періоди зрілий, похилий, старший вік та довгожителі.

Зрілий вік поділяють на 2 періоди:

- ✓ перший у чоловіків – 22-35 років, у жінок відповідно - 21-35 років;
- ✓ другий у чоловіків – 36-60 років, у жінок відповідно – 36-57 років.

До похилого віку відносять:

- ✓ чоловіків – 61-74 роки; - жінок – 58-74 роки;

До старечого віку: 75-90 років.

Довгожителів: старше 90 років.

Наведена класифікація пов'язана з певними віковими змінами в організмі людини. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності, найкраща адаптація до несприятливих умов зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Проте вже починаючи з 30 років відбувається поступове зниження ряду показників фізичної працездатності, таким чином:

- ✓ у 30-39 років вони складають 85-90%;
- ✓ у 40-49 років - 75-80%;
- ✓ у 50-59 років – 65-70%;
- ✓ у 60-69 років – 55-60% від рівня 20-29 літніх.

Зниження фізичної працездатності пов'язане з:

- ✓ обмеженням рухової активності;

- ✓ порушенням обміну речовин, функцій серцево-судинної та дихальної систем;
- ✓ зниженням аеробного та анаеробного забезпечення працездатності;
- ✓ уповільненням відновлювальних процесів;
- ✓ зменшенням витривалості;
- ✓ погіршенням економічності роботи.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати та презентувати матеріал: щодо чинників, які впливають на якість життя людини.

Питання:

1. Опишіть вікові особливості життя дорослої людини.
2. Охарактеризуйте чинники, які впливають на якість життя дорослої людини.
3. Обґрунтуйте необхідність знань вікових особливостей та шляхи їх використання у реабілітаційному процесі.

Лабораторна робота № 8

Покращення фізичного, ментального здоров'я пацієнтів зрілого віку засобами фізичної терапії, ерготерапії

Мета: опанувати необхідні навички покращення фізичного, ментального здоров'я у пацієнтів зрілого віку засобами фізичної терапії, ерготерапії.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами, засобами покращення фізичного, ментального здоров'я пацієнтів зрілого віку.

Короткий огляд теми

Зрілий вік настає у віці 21 року. Перший період віку (до 35 років) є найпродуктивнішим періодом у житті людини. Другий період зрілого віку (від 35 до 60 років) є періодом реалізації людиною своїх можливостей. Досить високі фізичні можливості поєднуються з багатим досвідом і дозволяють досягати найвищих результатів. У кінці періоду спостерігається поступове згасання функцій репродуктивної системи.

У ході вивчення, аналізу й систематизації даних літератури встановлено, що, досліджуючи показники фізичного стану пацієнтів зрілого віку, фахівці, насамперед, звертають увагу на їхні антропометричні показники, дані функціонального стану ССС, показники респіраторної системи, індекс фізичної працездатності, а також дані фізичної підготовленості. При побудові програм фізичної терапії вказаної вікової групи найбільш вагомими показниками є ті, що, об'єднані у вісім факторів:

1. Середньодинамічний тиск, індекс фізичного стану, індекс Робінсона;
2. Частота серцевих скорочень, хвилинний об'єм крові, проба Руф'є;
3. Проба Штанге, індекс Скібінського;
4. Маса тіла;
5. Вегетативний індекс Кердо;
6. Коефіцієнт витривалості;
7. Проба Яроцького;
8. Життєва сміність легень.

При побудові програми фізичної терапії, ерготерапії потрібно:

- ✓ установити рухові вподобання пацієнтів;
- ✓ з'ясувати основні завдання, які намагається вирішити за допомогою фізичної терапії, ерготерапії;
- ✓ визначити наявність медичних протипоказань;
- ✓ оцінити фізичний стан;
- ✓ оцінити психоемоційний стан.

Фізичні вправи вважаються засобом омолодження організму, серед них ефективними є такі:

- ✓ фізичні вправи, що формують адаптаційні і компенсаторні механізми, які допомагають пристосовуватися організму до змін зовнішнього середовища;
- ✓ фізичні вправи, що знижують чутливість до стресів (релаксаційні вправи);
- ✓ фізичні вправи, що підвищують стійкість організму до дії вільних радикалів, які стимулюють утворення в організмі надмірної кількості природних антиоксидантів (молекули кисню з високим запасом енергії, що руйнує структуру генів).

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати та продемонструвати на умовному пацієнті зрілого віку (вік визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти) програму покращення фізичного, ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії.

Питання:

1. Опишіть засоби покращення фізичного здоров'я пацієнтів зрілого віку.
2. Опишіть засоби покращення ментального здоров'я пацієнтів зрілого віку.
3. Опишіть особливості фізичної терапії, ерготерапії пацієнтів зрілого віку.

Лабораторна робота № 9

Покращення фізичного, ментального здоров'я пацієнтів похилого та старечого віку засобами фізичної терапії, ерготерапії

Мета: опанувати необхідні навички покращення фізичного, ментального здоров'я у пацієнтів похилого та старечого віку засобами фізичної терапії, ерготерапії.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з методикою, принципами, засобами покращення фізичного, ментального здоров'я пацієнтів похилого та старечого віку.

Короткий огляд теми

Похилий вік – критичний період у житті людини. Морфофункціональні зміни, які відбуваються в організмі людей похилого віку, призводять до зниження життєздатності. Як правило у цьому віці кожен пацієнт має хронічні захворювання внутрішніх органів. Крім того, після 60 років більшість має проблеми з опорно-руховим апаратом: часто турбує біль у спині та суглобах, відчувається скутість та обмеженість рухів, через втрату кальцію кістки стають ламкими. Також можуть спостерігатися психологічні проблеми. Людина, яка все життя працювала та вела активне життя, виходить на пенсію, і відчувається нікому не потрібною: на роботу ходити не треба, діти дорослі і мають своє життя.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) рекомендує людям віком від 65-ти років 150 хвилин помірного фізичного навантаження на тиждень з врахуванням щоденних домашніх справ (прибирання, миття посуду, робота на городі тощо).

Фізичне навантаження для людей похилого віку повинно бути помірним. Необхідно враховувати ті вікові зміни, які відбуваються у роботі серцево-судинної, дихальної та нервової системи, опорно-рухового апарату. Необхідно підбирати вправи, щоб повністю виключити можливість падіння, травмування, а також чітко контролювати дозування навантаження. Перевагу слід надавати вправам для підвищення загальної витривалості, координації та гнучкості. З великою обережністю включати в комплекси вправи на силу та швидкість.

Мета фізичної терапії, ерготерапії – відновлення працездатності чи пристосування до повноцінного виконання хворою людиною професійних та соціальних функцій.

Завдання фізичної терапії, ерготерапії:

- ✓ мобілізація резервних сил організму;
- ✓ активізація захисних і пристосувальних механізмів;
- ✓ попередження ускладнень та рецидивів захворювання;

- ✓ прискорення відновлення функції різних органів та систем;
- ✓ скорочення термінів клінічного та функціонального відновлення;
- ✓ тренування та загартування організму;
- ✓ відновлення працездатності.

Фізичне здоров'я

У понятті «здоров'я людини» виділяють 3 нерозривно пов'язані компоненти: біологічне, психічне та соціальне здоров'я. Біологічне здоров'я складається з 2-х підтипів – соматичного та фізичного. Соматичне здоров'я є закладеною природою біологічною програмою розвитку. Фізичне здоров'я виявляється у поточному стані та функціонуванні його клітин, органів та систем. Воно залежить від способу життя: рухової активності, харчування, загартування, дотримання правил особистої гігієни, поєднання часу праці та відпочинку, шкідливих звичок, поведінки.

Оцінюється фізичне здоров'я за такими характеристиками:

- ✓ стан органів та всіх систем організму;
- ✓ наявність/відсутність хронічних хвороб;
- ✓ функціонально-фізична підготовленість до фізичних навантажень та рівень фізичного розвитку:
 - ✓ антропометричні дані;
 - ✓ частота серцевих скорочень та артеріальний тиск у спокої та під навантаженням;
 - ✓ життєва ємність легень, показники тестів на затримку дихання;
 - ✓ стан вестибулярного апарату;
 - ✓ м'язова сила;
 - ✓ гнучкість;
 - ✓ швидкість;
 - ✓ кардіоваскулярна (загальна), швидкісна та силова види витривалості.

Важливими показниками фізичного здоров'я є ступінь опору зовнішнім впливам і адаптаційні можливості організму до змін, що відбуваються в середовищі існування.

✓ Згідно ВООЗ, цілеспрямована, регулярна, помірно-підвищена та компенсована фізична активність має такі впливи на здоров'я людини:

- ✓ поліпшення стану та функціонування серцево-судинної та легеневої систем, зниження активності системи згортання крові;
- ✓ підтримка здорової ваги;
- ✓ зміцнення м'язів та кісток;
- ✓ профілактика та лікування неінфекційних хвороб;
- ✓ зниження ризику розвитку хронічних метаболічних патологій;
- ✓ підвищення стійкості до інфекцій, коливань температури та атмосферного тиску, інших змін зовнішнього середовища;
- ✓ підвищення фізичної працездатності;
- ✓ зниження наслідків стресів, тривожності та депресії.

Психічне здоров'я людини пов'язане з її самосвідомістю і залежить від мотиваційних потреб та вольових якостей. За визначенням ВООЗ під психічним здоров'ям мають на увазі стан людини, що дозволяє здійснювати самореалізацію та пізнавальні функції, адекватно протистояти звичайним стресовим ситуаціям, продуктивно працювати, контролювати емоції та поведінку, бути членом суспільства. У поняття психічного здоров'я, крім розуму, інтелекту, емоцій та рівнів тривожності, також входить моральне здоров'я – система цінностей, встановлення та мотивація поведінки, вольові якості

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати та продемонструвати на умовному пацієнті похилого та старечого віку (вік визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти) програму покращення фізичного, ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії.

Питання:

1. Опишіть засоби покращення фізичного здоров'я пацієнтів похилого віку.

2. Опишіть засоби покращення ментального здоров'я пацієнтів похилого віку.
3. Опишіть особливості фізичної терапії, ерготерапії пацієнтів похилого віку.
4. Опишіть засоби покращення фізичного здоров'я пацієнтів старечого віку.
5. Опишіть засоби покращення ментального здоров'я пацієнтів старечого віку.
6. Опишіть особливості фізичної терапії, ерготерапії пацієнтів старечого віку.

Лабораторна робота № 10

Подолання страху, депресії, мобілізація рухових функцій за допомогою каністерапії

Мета: Оволодіти знаннями та вміннями впровадження каністерапії у реабілітаційний процес.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з особливостями впливу та проведення каністерапії.

Короткий огляд теми

Каністерапія використовується в роботі з різними категоріями людей. Собаки працюють в будинках для людей похилого віку. Собака дозволить надовго стримати страх, депресію, напругу, знизити неуважність і мобілізувати рухові функції мешканців подібних установ. Неговіркі починають більше говорити, а люди з емоційною некомпетентністю починають проявляти здатність реагувати на тварин з несподіваним почуттям і розумінням. Однак, як стверджують працівники подібних установ, успіх кані- або анімалотерапії залежить насамперед від того, які стосунки між тваринами і пацієнтом були встановлені ще в дитячі роки, а саме у віці 6 - 13 років.

Собаки незамінні при роботі з дітьми, що страждають на аутизм. Використовувані як один з компонентів терапії, вони можуть надати величезний вплив на поведінку таких дітей. Присутність або пасивну участь в терапії дружелюбно налаштованою собакою збігається з помітним поліпшенням в поведінці дітей і зниженням проявів аутизму, таких як занурення в себе. Присутність собаки, ігри з нею роблять терапію більш приємною і продуктивною і підвищують ймовірність того, що дитина захоче продовжувати психотерапію і буде докладати зусиль для одужання.

Собаки допомагають впоратися зі стресом, хоча до цих пір ніхто не може пояснити механізм, завдяки якому це відбувається. Проведене науковцями дослідження вивчення сімейних пар дало цікаві результати щодо спілкування в повсякденному житті. Воно показало, що сімейні пари, у яких є собака, легше долають сімейні кризи і виходять з конфліктних ситуацій, ніж ті, у кого собак немає. Можливо, це можна пояснити тим, що присутність собаки надає можливість більш тісного спілкування, з'являються спільні інтереси, що в свою чергу об'єднує сім'ю. Крім того, багато людей діляться з собаками своїми проблемами і "обговорюють" з ними свої труднощі, не отримуючи взамін засудження або нерозуміння.

За даними обстеження неврозів – більше 30 відсотків пацієнтів, що проходять курс лікування при неврозах – неврастенії, істерії, психастенії, нав'язливі стани – допомогли собаки.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Підготувати та презентувати матеріал: щодо застосування каністерапії для подолання страху/депресії/ мобілізація рухових функцій (на вибір здобувача вищої освіти).

Питання:

1. Шляхи подолання страху.
2. Шляхи подолання депресії.
3. Опишіть особливості каністерапії.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вид контролю: 3 семестр залік.

Методи контролю

Поточний контроль знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни оцінює:

- ✓ участь здобувачів вищої освіти в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття;
- ✓ вирішення ситуаційних завдань та проблемних ситуацій;
- ✓ самостійно підготовка та представлення завдань за темою лабораторного заняття.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота 3 семестр										<i>Підсумковий тест (залік)/модульні контролі</i>	Сума
Змістовий модуль											
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	40	100

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань шляхом проставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

За виконання завдання, здобувач вищої освіти отримує бали:

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Продемонструвати на умовному пацієнті застосування інноваційного методу фізичної терапії у реабілітаційному процесі (інноваційний метод пропонує лектор).	4	2	6
Тема 2	Продемонструвати на умовному пацієнті застосування інноваційного методу ерготерапії у реабілітаційному процесі (інноваційний метод пропонує лектор).	4	2	6
Тема 3	Продемонструвати на умовному пацієнті застосування східних методів оздоровлення у реабілітаційному процесі (метод на вибір здобувача вищої освіти).	4	2	6
Тема 4	Підготувати та презентувати матеріал щодо особливостей розвитку дітей та підлітків (вік визначає лектор).	4	2	6
Тема 5	Підготувати та продемонструвати на умовному пацієнті (вік дитини визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти) програму фізичної терапії, ерготерапії.	4	2	6
Тема 6	Підготувати та продемонструвати на умовному пацієнті (вік підклітка визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти) програму фізичної терапії, ерготерапії.	4	2	6

Тема 7	Підготувати та презентувати матеріал: щодо чинників, які впливають на якість життя людини.	4	2	6
Тема 8	Підготувати та продемонструвати на умовному пацієнті зрілого віку (вік визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти) програму покращення фізичного, ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії.	4	2	6
Тема 9	Підготувати та продемонструвати на умовному пацієнті похилого та старечого віку (вік визначає лектор, патологія на вибір здобувача вищої освіти) програму покращення фізичного, ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії.	4	2	6
Тема 10	Підготувати та презентувати матеріал: щодо застосування каністерапії для подолання страху/депресії/мобілізації рухових функцій (на вибір здобувача вищої освіти).	4	2	6
Всього за аудиторні заняття				60

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бали (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів за один модульний контроль.

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
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 навчальної дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Виноград О. В. Основи службової кінології : навч. посіб. Хмельницький : Меркьюріті-Поділля, 2011. 192 с.
2. Григус І. М. Фізична терапія в пульмонології : навч. посібник. Одеса : Олді+, 2023. 240 с.
3. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навчальний посібник. Одеса : Олді+. 2022. 150 с.
4. Григус І. М., Нагорна О. Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб.. Одеса : Олді+, 2023. 176 с.
5. Ільченко І. С. Арт-терапія : навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
6. Інтернет-система домашнього ігрового тренування рухових порушень / Козявкін В. І., Качмар О. О., Аблікова І. В. та ін. *Соціальна педіатрія і реабілітологія*. 2012. №1. С. 24–29.
7. Комар І., Гальма Л. Соціально-педагогічні аспекти каністерапії. *Молодь і ринок*. 2012. № 4. С. 96–99.
8. Левков А. А. Електроістимуляція: інноваційна технологія в реабілітації. *Мультидисциплінарний підхід у фізичній реабілітаційній медицині* : зб. наук. пр. за матеріалами 2 Всеукр. конф. (26 трав. 2023 р., м. Харків). Х. : НФУ, 2023. Вип. 2. С. 88–89.
9. Лисак Н. М. Гуа-ша. Теорія і практика традиційної китайської медицини : навч. посібник. Чернівці, 2011. 303 с.
10. Нестерчук Н. Теоретико-методичне обґрунтування концепції фізичної реабілітації дітей з вродженою клишоногією. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 24. С. 94–98.
11. Нестерчук Н., Мацишина К., Григус І., Скальські Д. Основні аспекти фізичної реабілітації дітей зі сколіозом. *Medycyna I zdrowie. Wybrane aspekty ratownictwa. Redakcja naukowa*. Том 3. Gdynia – Gdańsk – Starogard Gdański. 2018. С.65–74.
12. Нестерчук Н., Ніколенко О., Гайнуліна І. Фізична терапія за наявності підвищеного тону нижніх кінцівок у дітей. *Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка* : монографія. Рівне, 2021. С. 77–84.
13. Нестерчук Н., Скальські Д., Євтух М., Осіпчук І. Технологія фізичної реабілітації недоношених дітей. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. Вип. 29. С. 118–123.
14. Нестерчук Н., Бовгиря А., Григус І., Скальські Д. Фізична реабілітація дітей з аутизмом. *Medycyna I zdrowie. Wybrane aspekty ratownictwa. Redakcja naukowa*. Том 3. Gdynia – Gdańsk – Starogard Gdański. 2018. С. 34–44.
15. Нестерчук Н. Є., Левчук Є. А., Гамма Т. В., Гірак А. М. Фізична реабілітація недоношених дітей. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Рівне, 2020. № 6. С. 37–44.
16. Нестерчук Н. Є., Малюк І. С., Григус І. М., Скальські Д. Специфіка проведення фізичної реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку. *Bezpieczenstwo i zdrowie. Wybrane zagadnienia. Redakcja naukowa*. 2018. С. 59–68.
17. Нестерчук Н. Є., Осіпчук І. О., Подолянчук І. С. Фізична реабілітація дітей з синдромом Дауна. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 105–109.
18. Теоретичні аспекти формування ігрової діяльності дітей дошкільного віку з затримкою психічного розвитку / Нестерчук Н. Є., Подолянчук І. С., Сидорук І. О.,

Ніколенко О. І., Небова Н. А. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. № 2 (122) 2020. С. 125–129.

19. Нестерчук Н. Є. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації дітей з вродженою клишоногістю : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.03 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 487 с.

20. Пасічна С. П., Нестерчук Н. Є. Використання східних технік масажів для відновлення і релаксу в умовах готельного відпочинку. *Промисловість та крафт для HoReCa в туризмі: досвід, проблеми, інновації*: Програма та матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 травня 2023 р., м. Київ. К.: НУХТ, 2023. С. 84–85.

21. Пасічна Світлана, Нестерчук Наталія. Використання масажу ток сен для прискорення реабілітації після інсульту і подальшої фізичної рекреації. Зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. конф. мол. учених, асп. і студ. з міжнародною участю «Інновації, гостинність, туризм: наука, освіта, практика» : м. Львів. 18 травня 2023 року, ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С. 507–509.

22. Педіатрія : національний підручник: у 2-х т. / За ред. професора В. В. Бережного. К., 2013. 1024 с.

23. Попадюха Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2017. 300 с.

24. Породько М. І Фізична реабілітація і аутизм : навч. посіб. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2018. 53 с.

25. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтована психологія : навч. посіб. Київ : Главник, 2008. 128 с.

26. Фізична терапія в клініці внутрішніх хвороб : навч. посіб. для студентів 1 курсу магістратури III медичного факультету в галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Н. І. Капшитар та ін. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. 172 с.

27. Хлівіна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2022. 192 с.

28. Chaban O. S., Khaustova O. O. Psychosomatic comorbidity and quality of life in elderly patients. *Neuronews*; 2016;12(1):8–12.

29. Clive Witham. Gua Sha – Chiński masaż uzdrawiający. Skuteczna alternatywa dla baniek. *Vital*. 2018. 192 p.

30. Dariusz Ciborowski. Testy kliniczne w fizjoterapii. Badanie narządu ruchu. *Praktyczny przewodnik*. 2021. 347 p.

31. Graczyk M., Skalski D.W., Kowalski D., Grygus I., Kindzer B., Nesterchuk N. Rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci niepełnosprawnych pod wpływem hipoterapii. *Rehabilitacyjny i fizykulturalno-rekreacyjny aspekt rozwoju людини*. Рівне, 2022. № 11. С. 146–156.

32. Harry Pijnappel. Podręcznik do kinesiotalpingu - Taping Medyczny (PL). *CureTape*. 2012. 224 p.

33. Iwona Maciąg-Tymecka. Rehabilitacja w chorobach dzieci i młodzieży. Diagnostyka funkcjonalna, programowanie rehabilitacji, metody leczenia fizjoterapeutycznego. *Lekarskie PZWL*. 2013. 194 p.

34. Pierce Salguero *Encyclopedia of Thai Massage*. Published by Findhorn Press 250 p.