

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

08-02-171М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних занять
з навчальної дисципліни

«Кінезітерапія»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною
програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»,
спеціалізація 227.1 «Фізична терапія»
денної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 1 від 29.08.2024

Рівне – 2024

Методичні вказівки до лабораторних занять з навчальної дисципліни «Кінезітерапія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», спеціалізація 227.1 «Фізична терапія» денної форми навчання. [Електронне видання] / Нестерчук Н. Є., Семенчук О. В. – Рівне : НУВГП, 2024. – 22 с.

Укладачі:

Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії;

Семенчук О. В., старший викладач 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 освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія»:

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

© Н. Є. Нестерчук,
О. В. Семенчук, 2024
© НУВГП, 2024

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
Лабораторне заняття № 1. Основні поняття кінезітерапії та її роль у відновленні та підтримці здоров'я	6
Лабораторне заняття № 2. Особливості застосування системи підвісної терапії Redcord у реабілітаційному процесі	7
Лабораторне заняття № 3. Значення та функції міофасціальних ланцюгів Томаса Майерса	8
Лабораторне заняття № 4. Вплив дихання на психоемоційний стан людини та здоров'я	10
Лабораторне заняття № 5. Особливості застосування техніки Маліган та ПНФ у реабілітаційному процесі	11
Лабораторне заняття № 6. Особливості застосування мануальних технік ДНС та Мейтланд	13
Лабораторне заняття № 7. Особливості застосування кінезітерапії пацієнтам різних вікових категорій	14
Лабораторне заняття № 8. Особливості застосування кінезітерапії пацієнтам з різними патологіями	16
Лабораторне заняття № 9. Етичні принципи фізичної терапії, запобігання конфлікту інтересів та неетичної поведінки	18
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	20
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	22

ВСТУП

«Кінезітерапія» є дисципліною вільного вибору у освітньо-професійній програмі підготовки бакалавра спеціальності «Терапія та реабілітація». Мета викладання ОК – оволодіння здобувачами вищої освіти методом лікування за допомогою дозованих рухів, розуміння механізмів формування руху і причин його порушення. Одне з головних завдань «Кінезітерапії» – навчити майбутнього фахівця інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації цих знань в практичній діяльності. Вивчення всіх розділів курсу проходить через призму потреб практики реабілітаційних центрів, спеціальних закладів – найбільш вірогідних місць роботи майбутніх фахівців. В процесі вивчення курсу «Кінезітерапії» відбувається знайомство слухачів з передовим досвідом роботи фахівців в даній галузі. У ході вивчення курсу у майбутніх фахівців формується чітке уявлення про різноманітні рухи та їх вплив на організм людини в процесі відновного лікування.

Вивчення ОК «Кінезітерапія» спрямоване на формування теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для проведення реабілітаційних заходів з використанням кінезітерапії у пацієнтів.

У результаті виконання даних лабораторних робіт здобувачі вищої освіти оволодіють широким спектром нових знань, вмінь та навичок:

Вміння вирішувати проблеми у професійній сфері:

✓ Аналітичний підхід – здатність ефективно аналізувати проблеми, генерувати та порівнювати альтернативні шляхи вирішення, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

✓ Креативність та інноваційність – здатність генерувати креативні та інноваційні ідеї для вирішення проблем, виходячи за рамки традиційних підходів.

✓ Використання нових технологій та методів для покращення ефективності застосування кінезітерапії.

✓ Врахування впливу різних факторів, таких як економічні, соціальні та політичні, на прийняття рішень.

✓ Лідерські якості – здатність мотивувати пацієнтів до активної участі у реабілітаційному процесі.

✓ Ефективна комунікація та співпраця.

Навички роботи з інформацією:

✓ Пошук інформації – здатність швидко та ефективно знаходити необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах.

✓ Використання критичного мислення для оцінки достовірності та релевантності інформації.

✓ Використання наукової літератури, баз даних та інших джерел інформації для поглибленого розуміння проблем та прийняття обґрунтованих рішень.

✓ Аналіз інформації – здатність аналізувати та інтерпретувати інформацію, виявляти закономірності та робити висновки.

✓ Презентація інформації – здатність чітко та лаконічно презентувати інформацію у письмовій та усній формі.

✓ Використання візуальних матеріалів для покращення сприйняття інформації.

Навички впровадження фізичної терапії:

✓ Індивідуальний підхід – здатність впроваджувати індивідуальні заняття з використанням кінезітерапії.

✓ Врахування індивідуальних особливостей та потреб кожного пацієнта.

✓ Комунікативні навички – здатність ефективно спілкуватися з пацієнтами, пояснювати їм цілі та методи кінезітерапії, мотивувати їх до виконання вправ.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Основні поняття кінезітерапії та її роль у відновленні та підтримці здоров'я	4
2	Тема 2. Особливості застосування системи підвісної терапії Redcord у реабілітаційному процесі	6
3	Тема 3. Значення та функції міофасціальних ланцюгів Томаса Майерса	6
4	Тема 4. Вплив дихання на психоемоційний стан людини та здоров'я	2
5	Тема 5. Особливості застосування техніки Маліган та ПНФ у реабілітаційному процесі	6
6	Тема 6. Особливості застосування мануальних технік ДНС та Мейтланд	6
7	Тема 7. Особливості застосування кінезітерапії пацієнтам різних вікових категорій	2
8	Тема 8. Особливості застосування кінезітерапії пацієнтам з різними патологіями	4
9	Тема 9. Етичні принципи фізичної терапії, запобігання конфлікту інтересів та неетичної поведінки	2
	Разом	38

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторне заняття № 1

Основні поняття кінезітерапії та її роль у відновленні та підтримці здоров'я

Мета: сформувати базові знання про кінезітерапію як метод лікування та реабілітації, ознайомити здобувачів із основними поняттями кінезітерапії та її роллю у відновленні та підтримці здоров'я, а також сприяти розвитку навичок аналізу стану пацієнтів та підбору відповідних кінезіологічних методик.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними поняттями та принципами кінезітерапії.
2. Розглянути вплив фізичних вправ на різні системи організму (м'язову, кісткову, серцево-судинну та нервову).
3. Навчитися визначати основні показання та протипоказання до застосування кінезітерапії.
4. Сформувати навички аналізу ефективності застосування кінезітерапевтичних методів у комплексному лікуванні пацієнтів.

Короткий огляд теми

Кінезітерапія (від грец. *kinesis* – рух і *therapeia* – лікування) є сучасним напрямом фізичної терапії, який ґрунтується на лікуванні рухом. Вона охоплює використання спеціально підібраних фізичних вправ для покращення функціонального стану організму, профілактики захворювань та відновлення після травм або операцій. Основний принцип кінезітерапії – це активна участь пацієнта в процесі лікування через виконання вправ, що дозволяє активізувати внутрішні резерви організму, стимулюючи природні механізми відновлення.

Ключові поняття кінезітерапії:

Активізація рухових ресурсів – кінезітерапія передбачає залучення м'язових груп у фізичну діяльність для нормалізації функцій опорно-рухового апарату та зміцнення серцево-судинної системи.

Функціональна адаптація – організм пацієнта поступово пристосовується до фізичних навантажень, що сприяє поліпшенню загальної фізичної форми, координації та витривалості.

Індивідуальний підхід – підбір вправ залежить від віку, фізичного стану та діагнозу пацієнта, що дозволяє досягти максимальної ефективності лікування.

Безпека – кінезітерапія базується на поступовому збільшенні навантаження, що виключає ризик погіршення стану здоров'я або виникнення ускладнень.

Кінезітерапія відіграє ключову роль у реабілітації пацієнтів з різними видами патологій, включаючи захворювання опорно-рухового апарату (остеохондроз, артрити, артрози), серцево-судинної системи (реабілітація після інфарктів та інсультів), а також у відновленні після хірургічних втручань та спортивних травм. Її основна функція – забезпечення поступового та безпечного повернення пацієнта до повноцінного життя.

Завдяки регулярному виконанню вправ:

- ✓ Покращується м'язовий тонус та сила м'язів, що стабілізує суглоби й хребет.
- ✓ Збільшується рухливість суглобів і еластичність зв'язок, що знижує ризик повторних травм.
- ✓ Нормалізується кровообіг, що сприяє кращому живленню тканин і прискорює регенерацію пошкоджених структур.
- ✓ Покращується робота дихальної системи, що збільшує оксигенацію тканин і підвищує витривалість.
- ✓ Зменшується біль завдяки поліпшенню кровообігу та зниженню запальних процесів у тканинах.

Окрім лікувальної функції, кінезітерапія широко використовується для профілактики різних захворювань. Регулярна фізична активність сприяє підтримці нормальної ваги, покращенню психоемоційного стану, профілактиці серцево-судинних хвороб, остеопорозу та порушень постави. Кінезітерапія також ефективна в запобіганні вікових змін у м'язовій та кістковій тканинах, що робить її незамінною для людей старшого віку.

Основні методи кінезітерапії:

✓ Пасивні вправи – виконуються за допомогою спеціаліста або механічних пристроїв і використовуються у випадках, коли пацієнт не може самостійно рухати кінцівками.

✓ Активні вправи – виконуються пацієнтом самостійно для підвищення сили м'язів та поліпшення рухових функцій.

✓ Рефлекторні вправи – спрямовані на активацію рефлекторних зв'язків і нормалізацію рухових патернів.

✓ Ізометричні вправи – статичні вправи, що передбачають напруження м'язів без зміни їх довжини, застосовуються для зміцнення м'язів без руху в суглобах.

✓ Ізотонічні вправи – динамічні вправи, спрямовані на тренування м'язів із постійним навантаженням.

Таким чином, кінезітерапія є ефективним інструментом як для лікування, так і для профілактики захворювань. Її застосування забезпечує значне покращення якості життя пацієнтів і сприяє формуванню здорового способу життя.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати основні види кінезітерапії на умовному пацієнті та обґрунтувати основні принципи кінезітерапії.

Питання:

1. Що таке кінезітерапія та в чому полягає її основна мета?
2. Які системи організму найбільше зазнають впливу при застосуванні кінезітерапії?
3. Назвіть основні показання та протипоказання до застосування кінезітерапії.

Лабораторне заняття № 2

Особливості застосування системи підвісної терапії Redcord у реабілітаційному процесі

Мета: ознайомити здобувачів із сучасною методикою підвісної терапії Redcord, її особливостями та застосуванням у реабілітаційному процесі. Сформувані навички правильного використання системи Redcord для відновлення функцій опорно-рухового апарату, поліпшення м'язового тону та усунення больових синдромів.

Завдання:

1. Розглянути принципи роботи системи підвісної терапії Redcord.
2. Дослідити механізм впливу підвісної терапії на м'язи, суглоби та нервову систему.
3. Ознайомитися з основними показаннями та протипоказаннями до застосування терапії Redcord.
4. Навчитися складати індивідуальні програми реабілітації з використанням системи Redcord.
5. Відпрацювати практичні навички виконання базових вправ на системі Redcord.

Короткий огляд:

Система підвісної терапії Redcord – це інноваційний метод фізичної реабілітації, заснований на використанні підвісних конструкцій для виконання вправ з частковим або повним зняттям навантаження з певних частин тіла. Цей підхід дозволяє створити безпечні умови для пацієнта, сприяючи його поступовому відновленню без ризику перевантаження чи погіршення стану.

Принцип роботи системи Redcord:

Redcord складається зі спеціальних підвісних ременів, строп та еластичних стрічок, які дозволяють регулювати ступінь підтримки пацієнта під час виконання вправ. Основною

метою терапії є активація глибоких м'язів-стабілізаторів, які часто залишаються неактивними при звичайних фізичних вправах.

Завдяки можливості виконувати вправи у підвищеному стані пацієнт отримує такі переваги:

- ✓ Рівномірне розподілення навантаження – знижується ризик перевантаження окремих суглобів або м'язів.

- ✓ Покращення координації рухів – оскільки терапія стимулює роботу глибоких м'язів, які відповідають за стабільність тіла.

- ✓ Безболісне виконання вправ – зняття частини ваги дозволяє виконувати рухи навіть за наявності больових синдромів.

- ✓ Розвиток пропріоцепції – підвісна терапія сприяє поліпшенню сприйняття власного тіла в просторі, що є важливим для відновлення після травм та неврологічних порушень.

Показання до застосування системи Redcord:

- ✓ Травми опорно-рухового апарату (переломи, вивихи, розтягнення).

- ✓ Захворювання хребта (остеохондроз, міжхребцеві грижі).

- ✓ М'язові дисбаланси та слабкість глибоких м'язів.

- ✓ Порушення координації рухів та балансу.

- ✓ Неврологічні захворювання, що супроводжуються порушенням рухових функцій.

Протипоказання:

- ✓ Гострі запальні процеси.

- ✓ Наявність нестабільності в суглобах або хребті.

- ✓ Стан після свіжих травм із ризиком ускладнень.

- ✓ Декомпенсовані захворювання серцево-судинної системи.

Методичні особливості застосування Redcord:

Система дозволяє виконувати вправи в різних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи. Це забезпечує максимальну адаптивність терапії під індивідуальні потреби пацієнта. Особлива увага приділяється вправам на стабільність і баланс, які стимулюють нейром'язову активацію та сприяють відновленню рухових функцій.

Терапія Redcord використовується як для відновлення після травм, так і для профілактики захворювань.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати та обґрунтувати переваги застосування підвісної терапії Redcord у реабілітаційному процесі.

Питання:

1. Які основні принципи роботи системи Redcord та її переваги у порівнянні з традиційними методами фізичної терапії?

2. Назвіть основні показання та протипоказання до застосування підвісної терапії.

3. Як використання системи Redcord впливає на активацію глибоких м'язів та покращення координації рухів?

Лабораторне заняття № 3

Значення та функції міофасціальних ланцюгів Томаса Майерса

Мета: сформувані знання про концепцію міофасціальних ланцюгів за Томасом Майерсом, їх значення та функції в організмі людини. Ознайомити здобувачів із принципами оцінки та корекції постуральних порушень за допомогою роботи з міофасціальними ланцюгами та сформувані навички їх практичного застосування в реабілітації.

Завдання:

1. Ознайомитися з теорією міофасціальних ланцюгів, розробленою Томасом Майерсом.

2. Розглянути основні типи міофасціальних ланцюгів та їхню функціональну роль у забезпеченні руху та стабільності тіла.

3. Навчитися аналізувати поструральні порушення та дисбаланси, пов'язані з напруженням міофасціальних структур.

4. Розглянути методи роботи з міофасціальними ланцюгами для покращення функціонального стану опорно-рухового апарату.

Короткий огляд:

Міофасціальні ланцюги – це концепція, розроблена Томасом Майерсом, яка пояснює, як різні м'язи та фасції об'єднані у взаємопов'язані лінії (ланцюги), що забезпечують рух, баланс і стабільність тіла. Фасція – це сполучна тканина, що охоплює м'язи, органи та структури організму, створюючи єдину систему, яка передає напругу та навантаження між різними частинами тіла.

Згідно з теорією Майерса, міофасціальні ланцюги відіграють ключову роль у:

✓ Підтримці постави – фасція з'єднує м'язи по всьому тілу, що дозволяє підтримувати рівновагу та поструральний контроль.

✓ Забезпеченні руху – взаємозв'язок між м'язами через фасціальні лінії дозволяє тілу виконувати скоординовані рухи.

✓ Передачі силових навантажень – фасція розподіляє навантаження між різними сегментами тіла, що допомагає уникнути перевантаження окремих м'язів або суглобів.

✓ Адаптації до механічного стресу – фасціальні структури здатні змінювати свою довжину та напругу, адаптуючись до різних типів навантаження.

Основні міофасціальні ланцюги за Томасом Майерсом:

1. Поверхневий задній ланцюг – забезпечує розгинання тулуба та підтримку вертикальної пози.

2. Поверхневий передній ланцюг – відповідає за згинання тулуба та допомагає підтримувати стабільність передньої частини тіла.

3. Глибокий фронтальний ланцюг – виконує стабілізаційну функцію та забезпечує підтримку внутрішніх органів.

4. Спіральний ланцюг – відповідає за обертальні рухи та стабілізацію тіла при зміні напрямку руху.

5. Бічні ланцюги – забезпечують баланс і стабільність при бічних рухах.

Ця концепція допомагає зрозуміти, як локальна проблема (наприклад, біль у коліні) може бути наслідком дисфункції в іншій частині тіла, пов'язаній з цим місцем через міофасціальний ланцюг. Тому робота з міофасціальними ланцюгами є важливим елементом сучасної фізичної терапії та реабілітації.

Методи роботи з міофасціальними ланцюгами:

1. Міофасціальний реліз – техніка ручного впливу на фасцію для зменшення її напруги та покращення ковзання між тканинами.

2. Стретчинг фасціальних ланцюгів – виконання вправ на розтягування м'язів уздовж фасціальних ліній для зменшення напруги та покращення рухливості.

3. Активація м'язів-стабілізаторів – вправи, спрямовані на активацію глибоких м'язів, що підтримують стабільність тіла.

4. Корекція постави – вправи, що допомагають відновити правильне положення тіла та рівномірний розподіл навантаження.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Назвати та описати роль міофасціальних ланцюгів Томаса Майерса.

Питання:

1. Що таке міофасціальні ланцюги та яку роль вони відіграють у руховій системі людини?

2. Назвіть основні міофасціальні ланцюги за Томасом Майерсом та їх функціональні особливості.

3. Які методи роботи з міофасціальними ланцюгами використовуються у фізичній терапії для відновлення рухових функцій?

Лабораторне заняття № 4

Вплив дихання на психоемоційний стан людини та здоров'я

Мета: сформувати у здобувачів знання про вплив дихання на психоемоційний стан людини та загальний стан здоров'я. Ознайомити з основними дихальними техніками, що використовуються для регуляції стресу, покращення когнітивних функцій та фізичного самопочуття. Розвинути навички практичного застосування дихальних методик у реабілітаційному процесі.

Завдання:

1. Дослідити фізіологічний механізм дихання та його зв'язок із функціонуванням нервової системи.
2. Ознайомитися з основними дихальними техніками, спрямованими на нормалізацію психоемоційного стану.
3. Розглянути механізм впливу дихання на показники серцево-судинної системи, рівень стресу та працездатність.
4. Навчитися застосовувати дихальні вправи для зменшення стресу, тривожності та поліпшення загального стану здоров'я.

Короткий огляд:

Дихання – це не лише фізіологічний процес газообміну, а й ключовий фактор, що впливає на нервову, серцево-судинну та психоемоційну системи людини. Зміна ритму дихання здатна впливати на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, рівень тривожності та стресу, а також на загальне самопочуття.

Дихання безпосередньо пов'язане з діяльністю вегетативної нервової системи, яка складається з симпатичного та парасимпатичного відділів:

- ✓ Швидке та поверхневе дихання активує симпатичну нервову систему, що відповідає за реакцію «бий або біжи», підвищуючи рівень стресу та тривоги.
- ✓ Повільне та глибоке дихання активує парасимпатичну нервову систему, що сприяє розслабленню, зниженню артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, зменшенню рівня кортизолу (гормону стресу).

Основні дихальні техніки та їх вплив:

1. Діафрагмальне (глибоке) дихання – дихання з активацією діафрагми, що дозволяє зменшити частоту серцевих скорочень, знизити артеріальний тиск та рівень тривожності.
2. Дихання за методом Бутейка – спрямоване на зменшення гіпервентиляції, покращення кисневого обміну та регуляцію функцій нервової системи.
3. Пранаяма – техніка дихання, що використовується в йозі. Різні види пранаями можуть мати як заспокійливий, так і стимулюючий ефект.
4. Метод Віма Хофа – техніка, що поєднує контрольоване дихання з короткочасним впливом холоду, сприяючи покращенню імунітету, стійкості до стресу та підвищенню енергії.

Вплив дихання на психоемоційний стан:

- ✓ Регуляція рівня стресу – глибоке дихання знижує рівень кортизолу та сприяє розслабленню.
- ✓ Покращення сну – дихальні вправи перед сном допомагають знизити нервову напругу та забезпечити глибокий сон.
- ✓ Зменшення тривожності та депресивних симптомів – техніки, спрямовані на подовження видиху, стимулюють парасимпатичну систему та покращують емоційний стан.
- ✓ Підвищення концентрації та когнітивних функцій – певні дихальні техніки сприяють кращому насиченню мозку киснем, що підвищує розумову активність та працездатність.

Вплив дихання на здоров'я:

✓ Серцево-судинна система – регулярне виконання дихальних вправ допомагає знижувати артеріальний тиск та нормалізувати серцевий ритм.

✓ Імунна система – правильне дихання покращує лімфообіг та циркуляцію крові, що позитивно впливає на імунітет.

✓ Опорно-руховий апарат – контрольоване дихання сприяє розслабленню м'язів, що допомагає зменшити напругу в м'язах та суглобах.

✓ Дихальні техніки активно застосовуються в реабілітації, фізичній терапії, спортивній медицині та психологічному консультуванні як один із ефективних способів профілактики стресу та зміцнення здоров'я.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати та презентувати різні аспекти впливу дихання на стан здоров'я людини.

Питання:

1. Як дихання впливає на діяльність вегетативної нервової системи?
2. Які основні дихальні техніки використовуються для зниження рівня стресу та тривожності?
3. Яким чином дихальні вправи можуть покращити функціональний стан серцево-судинної системи?

Лабораторне заняття № 5

Особливості застосування техніки Маліган та ПНФ у реабілітаційному процесі

Мета: сформувати знання про особливості застосування техніки Маліган (Mulligan Concept) та пропріоцептивного нервово-м'язового сприяння (ПНФ – Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) у реабілітації пацієнтів із порушеннями опорно-рухового апарату. Ознайомити здобувачів із принципами цих технік та навчити застосовувати їх у реабілітаційному процесі для відновлення рухових функцій.

Завдання:

1. Розглянути основні принципи техніки Маліган та ПНФ, їх показання та протипоказання.
2. Ознайомитися з алгоритмом проведення маніпуляцій та вправ за цими методиками.
3. Навчитися виконувати основні прийоми техніки Маліган та ПНФ.
4. Застосовувати вивчені техніки для відновлення рухливості суглобів та м'язової активності.
5. Розвинути навички оцінки ефективності реабілітаційного впливу.

Короткий огляд:

Методика Маліган була розроблена новозеландським фізичним терапевтом Брайаном Маліганом. Її суть полягає в безболісній мобілізації суглобів у поєднанні з активними рухами пацієнта. Основний принцип техніки – застосування пасивної мобілізації терапевтом одночасно з активними або пасивними рухами, що виконує пацієнт.

Техніка Маліган використовується для:

- ✓ Відновлення нормальної рухливості суглобів.
- ✓ Зменшення болю, спричиненого функціональними блокадами або зміщенням суглобових поверхонь.
- ✓ Покращення функціонального стану пацієнтів із порушеннями в хребті, кінцівках та суглобах.

Основні методи:

- ✓ NAGS (Natural Apophyseal Glides) – природні ковзальні рухи в міжхребцевих суглобах.

✓ SNAGS (Sustained Natural Apophyseal Glides) – утримувані ковзальні рухи з активною участю пацієнта.

✓ MWM (Mobilization with Movement) – мобілізація з рухом, яка передбачає активний рух пацієнта разом із мануальною корекцією терапевта.

Переваги техніки Маліган: мінімальний рівень дискомфорту для пацієнта, можливість швидкого відновлення об'єму рухів, ефективність у лікуванні хронічного та гострого болю.

Протипоказання:

✓ Гострі запальні процеси в суглобах.

✓ Виражені дегенеративні зміни суглобів.

✓ Стан після свіжих травм або переломів.

Методика ПНФ (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) базується на принципі покращення м'язової функції шляхом стимуляції пропріоцепторів – рецепторів, що відповідають за сприйняття положення тіла в просторі. Її було розроблено американськими фізичним терапевтом Германом Кабатом та Маргарет Нотт.

Основні цілі техніки ПНФ:

✓ Відновлення або покращення сили, гнучкості та координації рухів.

✓ Активація м'язових груп, залучених до руху, шляхом багаторазового повторення специфічних рухових патернів.

✓ Поліпшення нейром'язової координації та пропріоцепції.

Принципи ПНФ:

✓ Рух по діагоналі – всі вправи виконуються у природних діагональних напрямках, які відповідають реальним рухам людини.

✓ Пропорційне навантаження – регулювання опору в залежності від стану пацієнта та цілей терапії.

✓ Активація здорових м'язів – для стимуляції м'язів, які перебувають у слабкому або пошкодженому стані.

✓ Ритмічна стабілізація – створення стійкості через чергування ізометричних скорочень протилежних м'язових груп.

Методика ПНФ активно використовується у реабілітації пацієнтів із:

✓ Травмами хребта.

✓ Інсультами та іншими ураженнями ЦНС.

✓ М'язовою слабкістю та атрофією.

✓ Порушеннями постави та балансу.

Переваги техніки ПНФ: висока ефективність у відновленні рухової активності, можливість індивідуального підбору навантаження, поєднання з іншими методами фізичної терапії.

Протипоказання:

✓ Гострий біль або запалення.

✓ Стан після хірургічного втручання без дозволу лікаря на навантаження.

✓ Виражені порушення серцево-судинної системи.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати та обґрунтувати застосування техніки Маліган та ПНФ у реабілітаційному процесі.

Питання:

1. У чому полягає суть техніки Маліган, і які її основні методи?

2. Які принципи лежать в основі техніки ПНФ, і як вони впливають на відновлення м'язової функції?

3. Назвіть основні показання та протипоказання до застосування технік Маліган та ПНФ у реабілітаційному процесі?

Лабораторне заняття № 6

Особливості застосування мануальних технік ДНС та Мейтланд

Мета: сформувати у здобувачів знання про особливості застосування мануальних технік ДНС (Dynamic Neuromuscular Stabilization) та методики Мейтланда (Maitland Concept) у реабілітації пацієнтів із порушеннями опорно-рухового апарату. Ознайомити із теоретичними основами цих методів та навчити практично застосовувати їх у роботі з пацієнтами для відновлення функцій суглобів та м'язів.

Завдання:

1. Дослідити основні принципи та показання до застосування технік ДНС та Мейтланда.
2. Розглянути послідовність виконання мануальних прийомів за кожною з методик.
3. Навчитися виконувати базові вправи за технікою ДНС та мобілізаційні прийоми за технікою Мейтланда.
4. Застосовувати вивчені техніки для відновлення стабільності хребта та нормалізації рухів у суглобах.
5. Оцінювати ефективність використаних методик у реабілітаційному процесі.

Короткий огляд:

Методика ДНС була розроблена у Чехії професором Павлом Коларжем і базується на принципах нейроонтогенезу – природного розвитку рухових патернів у дітей. Основна мета методу – відновлення центральної стабілізації хребта та нормалізація рухових патернів через активацію глибоких м'язів-стабілізаторів.

Принципи техніки ДНС:

1. Використання рухових патернів, що відповідають віковому розвитку людини (від народження до 1 року життя).
2. Активація стабілізуючих м'язів тулуба для забезпечення правильної пози хребта під час рухів.
3. Поліпшення пропріоцептивного контролю за допомогою спеціальних вправ.

Показання до застосування ДНС: порушення постави, біль у спині та попереку, реконвалесценція після травм хребта та кінцівок, порушення ходи та балансу.

Переваги ДНС: відновлення природної функції рухових патернів, покращення стабільності хребта та координації рухів, використання у профілактиці повторних травм.

Протипоказання: гострі запальні захворювання хребта або суглобів, травми у гострій фазі, стан після хірургічних втручань на хребті без дозволу лікаря.

Методика Мейтланда (Maitland Concept), розроблена австралійським фізичним терапевтом Джеффри Мейтландом, є однією з найпопулярніших мануальних технік у фізичній терапії. Вона ґрунтується на застосуванні пасивних мобілізацій суглобів із різною амплітудою та силою для зменшення болю та покращення рухливості.

Принципи методики Мейтланда:

1. Використання індивідуального підходу до кожного пацієнта на основі його скарг та функціонального стану.
2. Застосування п'яти ступенів мобілізації суглобів залежно від амплітуди та інтенсивності впливу:
 - ✓ Ступінь 1 – невеликі коливальні рухи в межах амплітуди на початку руху, що спрямовані на зменшення болю.
 - ✓ Ступінь 2 – більші коливальні рухи в межах амплітуди без досягнення кінцевої точки.
 - ✓ Ступінь 3 – великі коливальні рухи з досягненням кінцевої точки амплітуди.
 - ✓ Ступінь 4 – невеликі коливання біля кінцевої точки амплітуди.
 - ✓ Ступінь 5 – маніпуляції з коротким швидким рухом у кінцевій точці (техніка «хрусту»).

Показання до застосування методики Мейтланда: біль у суглобах, викликаний функціональними порушеннями, обмеження рухливості суглобів через контрактури, м'язовий спазм та ригідність, дегенеративні захворювання суглобів.

Переваги методики Мейтланда: швидке зменшення болю та покращення рухливості, можливість поєднання з іншими техніками фізичної терапії, ефективність при лікуванні як гострих, так і хронічних станів.

Протипоказання: гострі травми суглобів, злоякісні пухлини у ділянці, інфекційні процеси в суглобах, остеопороз із високим ризиком переломів.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати та обґрунтувати застосування мануальних технік ДНС та Мейтланда.

Питання:

1. Які основні принципи лежать в основі техніки ДНС, і як вони впливають на стабілізацію хребта?
2. Опишіть ступені мобілізації за методикою Мейтланда та їхню роль у зменшенні болю та покращенні рухливості.
3. Назвіть основні показання та протипоказання до застосування мануальних технік ДНС та Мейтланда.

Лабораторне заняття № 7

Особливості застосування кінезітерапії пацієнтам різних вікових категорій

Мета: сформувані у здобувачів знання про особливості застосування кінезітерапії для пацієнтів різних вікових груп: дітей, дорослих та літніх людей. Ознайомити із принципами індивідуального підходу до лікування рухом залежно від вікових особливостей пацієнта, навчити підбирати відповідні вправи та техніки з урахуванням фізіологічних змін у різні періоди життя.

Завдання:

1. Ознайомитися з віковими особливостями будови та функціонування опорно-рухового апарату.
2. Вивчити принципи адаптації кінезітерапевтичних методик для пацієнтів різного віку.
3. Розглянути показання та протипоказання до застосування кінезітерапії для дітей, дорослих і людей похилого віку.
4. Навчитися складати програми кінезітерапії з урахуванням вікових змін та фізичних можливостей пацієнтів.
5. Оцінити ефективність кінезітерапії для поліпшення рухової активності та якості життя пацієнтів різних вікових категорій.

Короткий огляд:

Кінезітерапія – це метод лікування, який включає використання фізичних вправ для відновлення рухової функції та поліпшення здоров'я пацієнтів з різними захворюваннями, травмами або порушеннями в опорно-руховому апараті. Застосування кінезітерапії значною мірою залежить від вікових характеристик пацієнта, оскільки фізіологічні зміни, що відбуваються з віком, впливають на здатність організму до адаптації до навантажень.

1. Кінезітерапія для дітей.

У дитячому віці основна мета кінезітерапії – забезпечення нормального фізичного розвитку, профілактика та корекція захворювань опорно-рухового апарату, а також формування здорових рухових патернів. Діти до 12 років мають високу здатність до відновлення, оскільки їх організм активно розвивається. Кінезітерапія на цьому етапі має на меті не тільки лікування існуючих проблем, а й формування правильної постави та рухових навичок.

У дітей активно розвиваються кістки та суглоби, тому важливо не перевантажувати їх інтенсивними вправами, а фокусуватися на м'яких, координаційних, мобілізаційних та зміцнювальних вправах. Вправи часто виконуються в ігровій формі, що сприяє кращому засвоєнню та мотивації.

Показання: вроджені або набуті ортопедичні патології (плоскостопість, дисплазія тазостегнових суглобів), порушення постави, нормалізація рухових навичок у дітей з відставанням у розвитку.

Протипоказання: гострі інфекційні захворювання, травми, які потребують хірургічного втручання, серйозні порушення розвитку, що потребують іншого лікування.

2. Кінезітерапія для дорослих.

У дорослому віці кінезітерапія спрямована на відновлення рухової функції після травм, операцій, зменшення болю в суглобах, поліпшення м'язового тону та профілактику хронічних захворювань, таких як остеохондроз або артрит. Тому програма для дорослих пацієнтів повинна бути індивідуально адаптована відповідно до рівня їх фізичної підготовки та стану здоров'я.

У дорослих є потреба в активних фізичних навантаженнях, тому кінезітерапія вимагає застосування вправ для покращення сили, гнучкості та витривалості. Акцент робиться на відновлення функцій після травм, хірургічних втручань або зменшення болю в хребті, попереку та суглобах.

Показання: реабілітація після травм або хірургічних втручань, дегенеративні захворювання суглобів, остеохондроз, артрози, порушення постави, болі в спині, суглобах.

Протипоказання: гострий біль, набряк або запалення суглобів, важкі серцево-судинні захворювання, стан після хірургічних втручань без дозволу лікаря.

3. Кінезітерапія для літніх людей.

У літньому віці кінезітерапія орієнтована на збереження та покращення рухової активності, профілактику остеопорозу, поліпшення рівноваги та зниження ризику падінь. Старіння організму призводить до втрати м'язової маси та зменшення еластичності зв'язок і суглобів, тому вправи повинні бути помірними, знижуючи ризики травм.

У літніх людей знижується м'язова маса, гнучкість та витривалість, тому важливо використовувати вправи, які сприяють покращенню координації та стабільності.

Вправи повинні бути низькоінтенсивними, з акцентом на розтяжку, розслаблення та помірні навантаження для поліпшення кровообігу та зменшення болю.

Показання: остеопороз, артрози, остеоартрит, порушення рівноваги, ризик падінь, відновлення після травм або операцій.

Протипоказання: гострі захворювання серцево-судинної системи, інфекційні процеси, тяжкі захворювання, що потребують спеціалізованого лікування.

Кінезітерапія – це важлива складова реабілітації, яка потребує індивідуального підходу до кожного пацієнта, враховуючи його вік, фізичний стан та специфіку захворювання. Тільки правильно підібрані вправи та техніки здатні забезпечити максимальний ефект та сприяти відновленню рухової функції на кожному етапі життя.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати основні види кінезітерапії на умовному пацієнті, враховуючи вікові особливості.

Питання:

1. Які особливості слід враховувати під час розробки програми кінезітерапії для дітей?
2. Опишіть основні показання та протипоказання до кінезітерапії для літніх людей.
3. Якими є основні цілі кінезітерапії у дорослому віці, і як ці цілі досягаються?

Лабораторне заняття № 8

Особливості застосування кінезітерапії пацієнтам з різними патологіями

Мета: сформуванню у здобувачів вищої освіти знання та навички застосування кінезітерапії для пацієнтів з різними патологіями опорно-рухового апарату, нервової системи та інших органів. Ознайомити з методами підбору вправ та технік для корекції функціональних порушень, реабілітації після травм і операцій, а також покращення якості життя пацієнтів з хронічними захворюваннями.

Завдання:

1. Ознайомити з особливостями підбору кінезітерапевтичних методик для пацієнтів з різними захворюваннями та травмами.
2. Вивчити індивідуальний підхід до застосування фізичних вправ для лікування та реабілітації пацієнтів з патологіями опорно-рухового апарату, нервової системи, серцево-судинних захворювань.
3. Розглянути показання та протипоказання до кінезітерапії для пацієнтів з різними патологіями.
4. Навчитися складати програми реабілітації з використанням кінезітерапії для пацієнтів з конкретними патологіями.

Короткий огляд:

Кінезітерапія є важливим компонентом реабілітаційного процесу для пацієнтів з різними патологіями, оскільки вона включає використання спеціальних фізичних вправ, спрямованих на відновлення функцій організму, покращення здоров'я та профілактику подальших ускладнень. Вибір методів та вправ залежить від характеру захворювання, його тяжкості, загального стану пацієнта, а також вікових особливостей. Застосування кінезітерапії для пацієнтів з різними патологіями є ключовим у реабілітаційному процесі, оскільки допомагає не лише відновити рухові функції, але й сприяє загальному покращенню фізичного та психоемоційного стану.

1. Патології опорно-рухового апарату.

Патології опорно-рухового апарату є одними з найбільш поширених показань для застосування кінезітерапії. Це можуть бути як вроджені аномалії, так і набуті захворювання, зокрема артрози, остеохондроз, сколіоз, міжхребцева грижа, травми суглобів і кісток. У таких випадках кінезітерапія має на меті зменшення болю, поліпшення рухливості суглобів, зміцнення м'язового корсету та корекцію постави.

Особливості застосування:

Артрози та остеохондроз: кінезітерапія сприяє відновленню функцій суглобів, покращенню рухливості хребта, зменшенню болю. Для цього застосовуються вправи на розтягнення, зміцнення м'язів, а також релаксаційні методики.

Сколіоз та плоскостопість: важливо працювати над корекцією постави, укріпленням спинних м'язів та зміцненням м'язів, що підтримують суглоби та зв'язки. Вправи повинні бути спрямовані на корекцію деформацій, відновлення природного рухового патерну.

Травми: у разі травм кінезітерапія сприяє відновленню рухливості суглобів, попереджає розвиток контрактур, зміцнює м'язи та покращує загальний стан пацієнта після операцій.

Показання: артрит, артроз, остеоартрит, міжхребцева грижа, остеохондроз, плоскостопість, сколіоз, травми м'язів, суглобів, переломи.

Протипоказання: гострий біль або набряк суглобів, травми, що потребують хірургічного втручання.

2. Патології нервової системи.

Нервові захворювання, такі як інсульт, травми спинного мозку, розсіяний склероз або черепно-мозкові травми, також є поширеними показаннями для кінезітерапії. У пацієнтів з такими порушеннями основна мета реабілітації – відновлення рухової функції, покращення координації, рівноваги та здатності до самостійного руху.

Особливості застосування:

Інсульт: основний акцент робиться на відновлення функцій, що постраждали внаслідок інсульту, зокрема на моторних функціях, балансі, координації рухів. Важливо виконувати вправи поступово, починаючи з простих рухів, щоб уникнути перенавантаження організму.

Травми спинного мозку: важливо забезпечити збереження м'язового тону, запобігати розвитку контрактур, зберігати рухливість та можливість самостійного переміщення, якщо це можливо.

Розсіяний склероз: кінезітерапія допомагає пацієнтам підтримувати рівновагу, покращувати силу та витривалість, попри прогресуючі нейрологічні порушення.

Показання: інсульт, травми спинного мозку, розсіяний склероз, нейродегенеративні захворювання, порушення координації та рівноваги.

Протипоказання: гострі неврологічні стани, гострі болі в спині, що обмежують рухливість.

3. Серцево-судинні захворювання.

Серцево-судинні захворювання, такі як ішемічна хвороба серця, гіпертонія та аритмія, потребують обережного підходу до фізичних навантажень. Кінезітерапія в таких випадках сприяє поліпшенню роботи серця, кровообігу та покращенню загальної витривалості.

Особливості застосування:

Важливо починати реабілітацію з низькоінтенсивних вправ, щоб уникнути надмірного навантаження на серце.

Застосовуються вправи для поліпшення кровообігу, зміцнення серцево-судинної системи, розтягування м'язів та підвищення фізичної витривалості.

Пацієнтам з гіпертонією необхідно контролювати рівень тиску під час виконання вправ.

Показання: гіпертонія, ішемічна хвороба серця, атеросклероз, післяінфарктні стани, реабілітація після серцевих операцій.

Протипоказання: гострі серцево-судинні стани, нестабільний артеріальний тиск, протипоказання для інтенсивних фізичних навантажень.

4. Патології дихальної системи.

Пацієнти з хронічними захворюваннями дихальної системи, такими як астма, хронічна обструктивна хвороба легень (ХОХЛ), пневмонія та інші, також потребують спеціалізованої кінезітерапії.

Особливості застосування:

Для таких пацієнтів використовуються вправи, що покращують вентиляцію легень, зміцнюють дихальні м'язи, сприяють нормалізації дихання.

Вправи для дихальної системи включають техніки глибокого дихання, вправи на розширення грудної клітки, зміцнення діафрагми та підтримання функціонування легенів.

Показання: хронічні захворювання дихальних шляхів (ХОХЛ, астма), реабілітація після пневмонії, операцій на легенях.

Протипоказання: гострі інфекційні процеси в органах дихання, важкі обструктивні стани.

Кінезітерапія є універсальним і важливим методом лікування та реабілітації пацієнтів з різними патологіями. Вона допомагає зменшити болі, відновити функціональні можливості організму, покращити фізичний та психоемоційний стан пацієнтів. Правильний підхід та індивідуальний підбір вправ є ключовими факторами для досягнення максимально ефективного результату лікування.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Продемонструвати основні види кінезітерапії на умовному пацієнті, враховуючи основні патології.

Питання:

1. Які особливості кінезітерапії при артрозах та остеохондрозі?

2. Як кінезітерапія допомагає при відновленні після інсульту?
3. Які методики кінезітерапії можна застосовувати при серцево-судинних захворюваннях?

Лабораторне заняття № 9

Етичні принципи фізичної терапії, запобігання конфлікту інтересів та неетичної поведінки

Мета: метою заняття є ознайомлення студентів з етичними принципами фізичної терапії та розуміння важливості дотримання цих принципів у професійній практиці. Також важливо навчити методам запобігання конфлікту інтересів та неетичної поведінки, що можуть впливати на якість надання реабілітаційної допомоги пацієнтам.

Завдання:

1. Вивчити основні етичні принципи фізичної терапії, такі як повага до пацієнта, конфіденційність, професіоналізм і чесність.
2. Оцінити ситуації, в яких можуть виникати конфлікти інтересів у сфері фізичної терапії, і вивчити шляхи їх вирішення.
3. Ознайомитися з прикладами неетичної поведінки та методами запобігання подібним ситуаціям.
4. Розвивати навички аналізу етичних дилем в практичних ситуаціях та прийняття рішень, що відповідають професійним етичним стандартам.

Короткий огляд:

Етичні принципи фізичної терапії є основою для забезпечення високих стандартів професійної діяльності та якості надання медичних послуг. Вони створюють необхідні умови для розвитку довіри між пацієнтом і терапевтом, а також для того, щоб пацієнти отримували не тільки ефективне лікування, але й відчували повагу та турботу з боку медичних працівників.

Етика фізичної терапії базується на кількох основних принципах, кожен з яких спрямований на забезпечення прав пацієнта та підвищення якості лікування:

✓ **Повага до гідності та прав пацієнта:** кожен пацієнт має право на автономію, що включає право на самостійне прийняття рішень щодо свого здоров'я. Терапевт поважає особистість пацієнта, надає йому всю необхідну інформацію та дозволяє зробити свідомий вибір. Це також стосується дотримання конфіденційності – пацієнт має право знати, хто та яким чином буде обробляти його персональні дані.

✓ **Професіоналізм і чесність:** фізичний терапевт зобов'язаний демонструвати високий рівень професіоналізму, своєчасно надавати необхідну допомогу та дотримуватися перевіреним науковим підходам у лікуванні. Важливо не лише виконувати призначення, а й бути чесним у своїх оцінках та рекомендаціях, надавати пацієнту лише ті методи лікування, які є найбільш доцільними для його здоров'я.

✓ **Відповідальність:** фізичний терапевт несе відповідальність за результат своєї діяльності, за процес реабілітації пацієнта та за виконання усіх процедур відповідно до існуючих медичних стандартів.

✓ **Рівність і доступність:** терапевт поважає право кожного пацієнта на рівний доступ до медичних послуг, незалежно від його соціального статусу, фінансового становища чи інших характеристик. Це також стосується відсутності дискримінації за будь-якими ознаками.

Конфлікт інтересів може виникнути, коли особисті або професійні інтереси фізичного терапевта вступають у суперечність з потребами пацієнта. Це може стосуватися різних аспектів роботи, зокрема:

✓ **Фінансові інтереси:** якщо терапевт має фінансові зв'язки з компаніями, що виробляють або постачають медичне обладнання, ліки чи інші засоби, це може вплинути на вибір методів лікування. Наприклад, терапевт може віддавати перевагу певним продуктам чи процедурам, не через їх ефективність, а через фінансові вигоди.

✓ Особисті або сімейні зв'язки: виникнення конфлікту інтересів можливе й через особисті зв'язки терапевта з пацієнтами, що може призвести до необ'єктивних рішень або фаворитизму у наданні допомоги.

✓ Для запобігання конфлікту інтересів фізичний терапевт повинен дотримуватися принципу об'єктивності, бути максимально прозорим у своїх рішеннях та діяльності, а також уникати ситуацій, де особисті чи професійні інтереси можуть вплинути на обрану стратегію лікування.

Неетична поведінка може мати різні форми і негативно вплинути на пацієнта, а також на репутацію терапевта та медичної установи. До неетичних вчинків можна віднести:

✓ Невідповідність професійним стандартам: це може бути, наприклад, порушенням технік виконання процедур або використанням несертифікованих методик.

✓ Маніпуляція результатами лікування: ведення неповної або неправдивої медичної документації, маніпулювання результатами обстежень або невиконання плану реабілітації.

✓ Порушення конфіденційності: розголошення особистої інформації пацієнта без його згоди або без правових підстав.

✓ Нав'язування лікування: виписування ліків або процедур без належної мотивації, коли терапевт робить це через зовнішні чинники (наприклад, отримання фінансової вигоди від компаній-постачальників або виробників).

Запобігання неетичній поведінці полягає в безумовному дотриманні етичних стандартів, правильній комунікації з пацієнтом і колегами, а також у постійному підвищенні професіоналізму через самоосвіту і сертифікаційні програми.

Дотримання етичних принципів має велике значення для ефективності реабілітаційного процесу. Професійний підхід і моральні засади допомагають створити атмосферу довіри, що є ключовим елементом для успіху реабілітації. Пацієнт, який відчуває, що його права поважають і йому не намагаються нав'язати непотрібні або неефективні методи лікування, значно швидше досягає бажаних результатів і відновлює здоров'я.

Таким чином, етичні принципи фізичної терапії не лише допомагають у створенні належних умов для пацієнта, але й сприяють розвитку професіоналізму та підтримці високих стандартів медичної допомоги.

Завдання для підготовки до лабораторного заняття:

Запропонувати шляхи запобігання та вирішення конфлікту інтересів та неетичної поведінки, запропонованої лектором.

Питання:

1. Які основні етичні принципи повинні бути дотримані в практиці фізичної терапії?
2. Як фізичний терапевт може уникнути конфлікту інтересів у своїй практиці?
3. Які приклади неетичної поведінки можуть виникнути в фізичній терапії і як їх можна запобігти?

РОЗДІЛ 3 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 8 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;
- ✓ самостійна робота, підготовка та представлення завдань за темою лабораторного заняття.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота 8 семестр									Підсумковий МК/залік	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
6	9	9	4	9	9	4	6	4	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 (4 год)	Продемонструвати основні види кінезітерапії на умовному пацієнті та обґрунтувати основні принципи кінезітерапії.	4	2	6
Тема 2 (6 год)	Продемонструвати та обґрунтувати переваги застосування підвісної терапії Redcord у реабілітаційному процесі.	6	3	9
Тема 3 (6 год)	Назвати та описати роль міофасціальних ланцюгів Томаса Майерса.	6	3	9
Тема 4 (2 год)	Продемонструвати та презентувати різні аспекти впливу дихання на стан здоров'я людини.	2	2	4
Тема 5 (6 год)	Продемонструвати та обґрунтувати застосування техніки Маліган та ПНФ у реабілітаційному процесі.	6	3	9
Тема 6 (6 год)	Продемонструвати та обґрунтувати застосування мануальних технік ДНС та Мейтланд.	6	3	9

Тема 7 (2 год)	Продемонструвати основні види кінезітерапії на умовному пацієнті, враховуючи вікові особливості.	2	2	4
Тема 8 (4 год)	Продемонструвати основні види кінезітерапії на умовному пацієнті, враховуючи основні патології.	4	2	6
Тема 9 (2 год)	Запропонувати шляхи запобігання та вирішення конфлікту інтересів та неетичної поведінки, запропонованої лектором.	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				60

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бала (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		
60-63	задовільно	
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

Основна

1. Вакуленко Л.О., Клапчук В.В., Вакуленко Д.В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с
2. Гарагуля О. В. Застосування остеопатичних технік в реабілітації чоловіків 40-50 років із дегенеративними ушкодженнями хребта : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / наук. керівник Н. В. Богдановська. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 78 с.
3. Герцик А. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації / фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. 388.
4. Григус І.М., Нагорна О.Б. Основи фізичної терапії: навчальний посібник. Одеса: Олді+. 2022. 150 с.
5. Григус І.М., Нагорна О.Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Одеса: Олді+, 2023. 176 с.
6. Гришин, І. Л., Антонова-Рафі, Ю. В. (2023). Порівняльна оцінка ефективності традиційних методик фізичної терапії коксартрозу 2-3 ступеня та поєднання методик неурак та Малліган. *Rehabilitation and Recreation*, (17), 61–75.
7. Зарічнюк І.Р., Нестерчук Н.Є. Використання методики постізометричної релаксації м'язів у пацієнтів з остеохондрозом шийного відділу хребта. Актуальні питання фізичної терапії та реабілітації : збірник наук. праць / [За заг. редакцією І. Р. Мисули, Т. Г. Бакалюк, А. О. Голяченка]. Тернопіль: ТНМУ, 2023. 208 с.
8. Конь О. О., Момот О. О. Дихальна гімнастика як засіб оздоровлення організму // Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи : матеріали І Міжнародного науково-практичного форуму (м. Полтава, 26 версеня 2024 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 106-108.
9. Нестерчук Н.Є. (2023). Фізична терапія осіб із синдромом комп'ютерної шиї. *Українські Медичні Вісті Т. 14. №1 (додаток). 39.*
10. Нестерчук, Н. Є. (2024). Базові аспекти фізичної терапії осіб із синдромом комп'ютерної шиї. *Rehabilitation and Recreation*, 18(3), 111–124. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.11>
11. Семенчук О.В., Нестерчук Н.Є., Михайлова І.О., Довніч Є.А., Ярмошевич О.С., Серков О.Ю. (2024). Інноваційні методи фізичної терапії при сколіозі. *Art of Medicine*, 133-139. DOI:<https://doi.org/10.21802/artm.2024.2.30.133>
12. Юденко, О. В., Федчук, А. Ю. (2023). Інноваційні технології у відновленні стану здоров'я осіб, які зазнали травматичного впливу подій війни: освіта в сфері фізичної культури і спорту, реабілітації. *International collective monograph* . Lima, Peru, 2023. 517-540 с.

Допоміжна

1. Костюк, М., Нестерчук, Н., Григус, І. (2021). Застосування фізичної реабілітації при сколіозі І-ІІ ступенів. *Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка: Монографія*. Рівне, 23-36.
2. Страколист, Г. М., Богдановська, Н. В., & Бессарабова, О. В. (2023). Вплив діафрагмального дихання на стан ендотелію судин у молодих жінок з есенціальною гіпертензією. *Rehabilitation and Recreation*, (15), 111–117.
3. Ярмошевич О.С., Нестерчук Н.Є., Михайлова І.О., Семенчук О.В., Довніч Є.А., Серков О.Ю. (2024). Сучасні тенденції реабілітації пацієнтів з ампутацією нижніх кінцівок. *Art of Medicine*. №3(31). 275-280.