

Міністерство освіти і науки України

Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії.

08-02-170М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної
дисципліни

«Курортологія»

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

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

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Курортологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» денної форми навчання. [Електронне видання] / Кирик О. О. – Рівне : НУВГП, 2024. – 25 с.

Укладач: Кирик О. О., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

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

Керівник ОПП

Нестерчук Н. Є.

© О. О. Кирик, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
Лабораторна робота № 1 Курорти: поняття, функції, різновиди, інфраструктура.	6
Лабораторна робота № 2. Курортна справа в системі охорони здоров'я та лікувально-оздоровчому туризмі.	7
Лабораторна робота № 3. Розвиток курортології, трансформаційні процеси у санаторіях та курортах.	8
Лабораторна робота № 4. Провідний сегмент індустрії медичного туризму - курорти.	9
Лабораторна робота № 5. Основні методи кліматотерапії. Поняття: клімат, метеочутливість (метеопатія), лікувальний клімат.	10
Лабораторна робота № 6. Різновиди санаторіїв та курортів.	11
Лабораторна робота № 7. Принципи медичного відбору на санаторно-курортне лікування.	13
Лабораторна робота № 8. Мета санітарної охорони курортів, специфіка санаторно-курортного лікування.	14
Лабораторна робота № 9. Бальнеотерапія – призначення, лікувальні води, методика прийому.	16
Лабораторна робота № 10. Лікувальні грязі: поняття та класифікація, склад та їх властивості. Методики проведення грязелікувальних процедур.	18
Лабораторна робота № 11. Основи терапії та реабілітації з урахуванням специфіки курорту.	19
Лабораторна робота № 12. Масаж у комплексі санаторно-курортного лікування. Основні види масажу.	22
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	25

ВСТУП

«Курортологія» є необхідною навчальною дисципліною у галузі знань 22 Охорона здоров'я.

Дисципліна «Курортологія» надає спеціальні знання бакалаврам з основ фундаментальних знань стосовно теоретичних та практичних основ курортології і санаторно-курортного лікування. Надано класифікацію і характеристику курортних ресурсів та визначення природного курортного потенціалу різноманітних територій. Поручені проблеми класифікації курортів, лікувальних факторів з урахуванням їх взаємозв'язку з санаторно-курортною справою. Курортологія займає особливе місце в системі охорони здоров'я.

Метою викладання навчальної дисципліни «Курортологія» є вивчення основних понять про теоретичні та практичні основи курортології і санаторно-курортного лікування. Надано класифікацію та характеристику курортних ресурсів і визначення природного курортного потенціалу різноманітних територій, комплекси факторів та умов, які мають лікувальне значення; розглянуто провідні лікувальні методики.

Навчальна дисципліна «Курортологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія», спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»

Запропоновані методичні вказівки дозволять забезпечити максимальну самостійність студентів під час підготовки до лабораторних занять та їх проведення; оволодіти практичними навиками проведення фізичної терапії та реабілітації, оволодівши знаннями про курорти та санаторно-курортну справу.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль. Курортологія		
1	Тема 1. Курорти: поняття, функції, різновиди, інфраструктура.	2
2	Тема 2. Курортна справа в системі охорони здоров'я та лікувально-оздоровчому туризмі.	2
3	Тема 3. Розвиток курортології, трансформаційні процеси у санаторіях та курортах.	2
4	Тема 4. Провідний сегмент індустрії медичного туризму - курорти.	2
5	Тема 5. Основні методи кліматотерапії. Поняття: клімат, метеочутливість (метеопатія), лікувальний клімат.	2
6	Тема 6. Різновиди санаторіїв та курортів.	2
7	Тема 7. Принципи медичного відбору на санаторно-курортне лікування.	2
8	Тема 8. Мета санітарної охорони курортів, специфіка санаторно-курортного лікування.	2
9	Тема 9. Бальнеотерапія - призначення, лікувальні води, методика прийому.	2
10	Тема 10. Лікувальні грязі: поняття та класифікація, склад та їх властивості. Методики проведення грязелікувальних процедур.	2
11	Тема 11. Основи терапії та реабілітації з урахуванням специфіки курорту.	2
12	Тема 12. Масаж у комплексі санаторно-курортного лікування. Основні види масажу.	2
ВСЬОГО		24

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота № 1.

Курорти: поняття, функції, різновиди, інфраструктура.

Мета: ознайомити студентів із поняттями курорт та курортологією, як медичну наукову дисципліну.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти основними поняттями та напрямками роботи курортів.
3. Ознайомитись з основними завданнями курортології.

Короткий огляд теми

Наука про курорти розвивалася разом із розширенням мережі курортів і накопиченням знань про лікувальні природні фактори, що використовуються для оздоровлення.

Курорт - це територія, спеціально облаштована для оздоровлення, на якій є природні лікувальні ресурси. Вона включає будівлі і споруди з необхідною інфраструктурою та використовується для лікування, профілактики захворювань, медичної реабілітації та відпочинку. Такі місця підлягають особливій охороні і мають значення для здоров'я населення.

Курортологія - це медична дисципліна, яка досліджує цілющі властивості природних факторів, таких як кліматичні умови, мінеральні води та грязі. Вона вивчає вплив цих факторів на людський організм, їх використання для лікування та профілактики захворювань, а також для загального оздоровлення.

Сучасна курортологія вивчає лікувальні властивості природних фізичних факторів, що застосовуються для лікування та профілактики різних захворювань на курортах або за їх межами. Вона також розробляє методики та рекомендації для ефективного використання курортних ресурсів.

Завдання курортології включають:

дослідження і вивчення курортних ресурсів;

аналіз потреб населення в санітарно-курортному лікуванні та розробку основ організації такого лікування.

До курортів висуваються такі основні вимоги:

Наявність вивчених природних лікувальних факторів, які забезпечують ефективне функціонування курорту.

Спеціалізовані технічні засоби для використання курортних факторів (ванни, басейни, грязелікарні, аеросолярії, пляжі та ін.).

Приміщення, пристосовані для лікувальних і житлових потреб (санаторії, будинки відпочинку).

Наявність медичних установ, що надають лікувальне обслуговування.

Оздоровчі заклади та спортивні майданчики.

Мережа підприємств для обслуговування гостей, включаючи харчування,

торгівлю і культурно-просвітницькі заклади.

Відповідність санітарно-гігієнічним нормам (водопостачання, каналізація, чистота території).

Зручні транспортні сполучення.

Необхідність дотримання загальнокурортного режиму.

Питання для модульного контролю:

1. Дайте визначення курорт.
2. Охарактеризуйте значення курортології, як медичної дисципліни.
3. Охарактеризуйте загальні вимоги до курортів.

Лабораторна робота № 2.

Курортна справа в системі охорони здоров'я та лікувально-оздоровчому туризмі.

Мета: ознайомити студентів із оздоровчим туризмом, та його головними напрямками.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Оволодіти основними поняттями та напрямками оздоровчого туризму.
3. Ознайомитись з основами медичного (лікувального) туризму.

Короткий огляд теми

Оздоровлення є важливим аспектом мотивації для туристів. Оздоровчий туризм (Health Treatment) включає відпочинок на курортах для людей, які не потребують спеціалізованого медичного догляду, спостереження чи лікування, але прагнуть покращити своє здоров'я або відпочити.

До факторів, що сприяють зростанню ринку оздоровчого туризму, належать:

старіння населення та збільшення кількості хронічних захворювань;

прагнення до профілактики хвороб;

зростаючий інтерес до оздоровчих центрів і покращення рівня здоров'я;

зацікавленість у альтернативних методах лікування;

відродження традицій відпочинку та лікування "на водах";

розвиток курортно-оздоровчих програм, де значну частину часу (30-50%) витрачають на лікувальні процедури, а решту використовують для додаткових послуг.

Основні напрямки оздоровчого туризму в світі включають медичний туризм, термальний туризм (SPA & Wellness), туризм для літніх людей і стоматологічний туризм.

Медичний туризм - це перебування в санаторно-курортних закладах з лікувальною метою, що поєднує лікувальні та оздоровчі функції для відновлення

здоров'я, використовуючи природні лікувальні ресурси, професійних медичних працівників, а також конкурентні ціни. Такий туризм також включає різноманітні туристичні програми, що поєднують оздоровлення з відпочинком, пізнавальними та розважальними заходами.

Ключові критерії для вибору оздоровчих і лікувальних турів:

Вибір оптимальної кліматичної зони.

Вибір природних лікувальних факторів.

Кваліфікація медичного персоналу.

Наявність сучасного медичного обладнання.

Розвинута інфраструктура.

Наявність спеціалізованих об'єктів (плавальні басейни, гірськолижні курорти, пам'ятки природи та культури).

Високий рівень сервісу, спортивних і анімаційних послуг, екскурсій.

Питання для модульного контролю:

1. Дайте визначення оздоровчий туризм та основні фактори зростання.
2. Охарактеризуйте значення медичного туризму.
3. Охарактеризуйте загальні критерії вибору оздоровчих і лікувальних турів.

Лабораторна робота № 3.

Розвиток курортології, трансформаційні процеси у санаторіях та курортах.

Мета: ознайомити студентів із історією розвитку санаторно-курортної справи.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з тим, що курортологія створювала теоретичну основу для лікувально-оздоровчого застосування природних факторів.

Короткий огляд теми

Історія курортної справи та курортології є тісно взаємопов'язаною, оскільки курортологія створювала наукові основи для використання природних факторів з лікувально-оздоровчою метою, а курортна справа забезпечувала організаційно-технологічне втілення цих програм.

Основні етапи та форми розвитку курортної справи:

Стихійно-емпіричний період (Давні віки - Середньовіччя): Курортні фактори використовувалися головню з гігієнічними та санітарними цілями. На цьому етапі були популярними різні методи природного лікування, такі як обмивання, терми, лазні, басейни, купальні процедури, а також психотерапія.

Науково-курортологічний період (XVI–XVIII ст.): У цей час почали формуватися наукові основи курортології, що стали частиною медичної практики. З'явилися перші курорти, а також розроблялися підходи до їхньої експлуатації. Це був прообраз сучасних форм курортної справи, зокрема, без застосування апаратної фізіотерапії.

Комерційний період (XIX - початок XX ст.): В цей час відбувався швидкий розвиток курортів на комерційних засадах. Курорти почали використовувати не тільки для лікування, але й для відпочинку. З'явилися нові рекреаційні підприємства, такі як санаторії, лікарні тощо. Курортологія стала важливою частиною медицини.

Перехідний період (з 1992 р.): Відбулося переосмислення ролі курортної сфери та формування ринку курортних послуг, що відображає зміни в суспільних потребах та організаційних структурах.

Питання для модульного контролю:

1. Дайте визначення періодам розвитку курортології.
2. Охарактеризуйте значення перехідного періоду у санаторно-курортній справі.
3. Чому історію курортної справи й курортології не можна розглядати у відриві один від одного.

Лабораторна робота № 4.

Провідний сегмент індустрії медичного туризму - курорти.

Мета: опанувати організацію курортною справою та основними завданнями, що перед нею.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Вивчити поняття курортна справа.
3. Навчитись інтерпретувати завдання, що стоять перед курортною справою, визначитись з основними завданнями, у тому числі із соціальними.

Короткий огляд теми

Курортна справа охоплює всі аспекти науково-практичної діяльності, пов'язані з організацією профілактики захворювань, лікуванням та реабілітацією хворих через використання природних лікувальних ресурсів. Вона передбачає вивчення властивостей і механізмів дії цих ресурсів, а також включає заходи з організації, будівництва та управління курортами, забезпечення лікування, культурного та побутового обслуговування громадян, експлуатації і охорони природних ресурсів, а також санітарної охорони курортів.

Основні завдання курортної справи: • Розробка наукових підходів до організації курортної діяльності, управлінських і економічних аспектів; • Створення методик і технологій санаторно-курортного лікування та оздоровлення; • Пошук нових курортних ресурсів; • Дослідження потреб населення в санаторно-курортному лікуванні та оздоровленні, зокрема в рекреаційних послугах; • Розробка правових норм, ліцензування, стандартизація та сертифікація курортних послуг; • Експлуатація об'єктів курортної

інфраструктури (здравниць тощо); • Поліпшення технологій та підвищення якості обслуговування на курортах, включаючи розміщення, харчування та дозвіллєву діяльність; • Розробка наукових основ і норм для санаторно-курортної інфраструктури та благоустрою курортів, зокрема у сфері санітарної охорони.

Соціальні завдання курортної справи: • Підвищення здоров'я населення (як індивідуального, так і загального) через ефективне використання природно-рекреаційних ресурсів та вітчизняної курортної інфраструктури (санаторіїв, кадрового потенціалу); • Відновлення трудових ресурсів і розвиток зайнятості через покращення роботи курортної галузі.

Питання для модульного контролю:

1. Що таке курортна справа?
2. Які основні завдання (соціальні) ставляться перед курортною справою?

Лабораторна робота № 5.

Основні методи кліматотерапії. Поняття: клімат, метеочутливість (метеопатія), лікувальний клімат.

Мета: ознайомлення студентів з визначеннями клімат та діям механізму кліматичного лікування.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути основну групу кліматичних факторів.
3. Ознайомитись з поняттями лікувальний клімат та медична кліматологія.

Короткий огляд теми

Клімат визначається як довготривалий режим погодних умов у конкретній місцевості, який характеризується регулярністю метеорологічних явищ. Механізм кліматотерапії заснований на відновленні адаптаційних можливостей людського організму та зміцненні його імунної системи через зміни кліматичних умов, в яких пацієнт зазвичай перебуває.

До основних груп кліматичних факторів відносять: • Кліматоутворювальні фактори, що включають сонячну радіацію, циркуляцію повітряних мас, обертання Землі, рельєфні особливості території, взаємодію суші і моря, а також антропогенні впливи; • Лікувальні кліматичні фактори, що використовуються для організації кліматотерапії (температурний режим, повітряна циркуляція, вологість, атмосферний тиск і інтенсивність сонячного випромінювання).

Лікувальний клімат визначається як сукупність атмосферних умов, що існують на певній території і можуть бути використані для лікувальних та профілактичних цілей.

Кліматологія сформувалася як окрема наука наприкінці ХІХ - на початку ХХ століття, коли вчені почали вивчати клімат як набір атмосферних явищ протягом певного періоду часу (рік, сезон, місяць).

Кліматологія є науковим напрямом, що вивчає механізм впливу кліматичних умов на організм людини, розробляючи оптимальні методи та техніки кліматотерапії. Медична кліматологія є прикладною дисципліною, яка зосереджена на вивченні впливу клімату і погоди на здоров'я людини.

Основні розділи медичної кліматології включають:

Медична географія - досліджує закономірності поширення хвороб у різних географічних зонах Землі.

Кліматофізіологія - вивчає вплив комплексу кліматичних і погодних умов на організм людини, а також зміни, що відбуваються при переїзді між кліматичними зонами (акліматизація).

Кліматопатологія - аналізує взаємозв'язок між патологічними реакціями і кліматичними факторами.

Кліматопрфілактика і кліматотерапія - застосування метеорологічних факторів для профілактики і лікування різних захворювань.

Питання для модульного контролю:

1. Що таке клімат?
2. Основні кліматичні фактори та формування кліматології, як науки.
3. Що вивчає медична кліматологія, основні її розділи?

Лабораторна робота № 6. Різновиди санаторіїв та курортів.

Мета: ознайомлення студентів з класифікаціями курортів.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Навчитись розділяти курорти за кліматичними особливостями.
3. Визначитись з основними лікувальними засобами кліматичних курортів.

Короткий огляд теми

Класифікація курортів

Курорти поділяються на три основні категорії:

Кліматичні,

Бальнеологічні,

Грязьові.

Часто ці курорти комбінують різні лікувальні фактори, наприклад, бальнеокліматичні або кліматобальнеологічні.

Кліматичні курорти

Залежно від кліматичних умов, курорти можуть бути:

Приморські,

Гірські,
Розташовані на рівнинах (в лісових зонах, лісостепах, степах).
Основними лікувальними методами на кліматичних курортах є:
аеротерапія,
геліотерапія,
морські купання (таласотерапія),
купання в озерах і ріках,
кумисотерапія,
виноградотерапія.

Найвідоміші кліматичні курорти розташовані на південному березі Криму. Приморські курорти, як Ялта, Алушта, Гурзуф, Лівадія, Місхор, застосовуються для лікування не туберкульозних хвороб. У Сімеїзі та Алупці можна знайти санаторії для хворих на туберкульоз легенів та інших органів.

Бальнеологічні курорти

Основним лікувальним фактором на бальнеологічних курортах є мінеральна вода. Вони поділяються на два типи:

Чисто бальнеологічні - де мінеральна вода застосовується для ванн і водних процедур (наприклад, Мацеста, Цхалтубо),

Бальнео-питні - де вода використовується не тільки для ванн, але й для пиття (Єсентуки, Боржомі, Трускавець, Моршин).

Мінеральні води мають специфічний хімічний склад, смак, запах і температуру. Вони утворюються в надрах землі, розчиняючи різні мінерали в процесі проходження через породи.

Грязьові курорти

В країнах СНД працює близько 100 грязелікувальних курортів, де основним лікувальним фактором є грязь. Однак в деяких курортах грязі використовують як допоміжний фактор (наприклад, Єсентуки, Любін Великий, Трускавець).

Грязі містять вітаміни, ферменти, гормони, антибіотики, а також інші активні речовини, які сприяють лікувальним властивостям, таким як бактеріостатичний і бактерицидний ефект.

Зазвичай грязелікування застосовують для лікування хвороб опорно-рухового апарату, ревматичних захворювань, артритів, радикуліту, наслідків травм спинного мозку, хронічних гінекологічних захворювань та інших хвороб, що вимагають комплексного лікування.

Питання для модульного контролю:

1. Назвіть основні класифікації курортів.
2. Основні бальнеологічні курорти.
3. Основні грязьові курорти.

Лабораторна робота № 7.

Принципи медичного відбору на санаторно-курортне лікування.

Мета: оволодіти знаннями, принципами та особливостями відбору пацієнтів

на санаторно-курортне лікування.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути принципи медичного відбору на санаторії та курорти.
3. Ознайомитись з основними протипоказами до санаторно-курортного лікування.

Короткий огляд теми

Основні принципи санаторно-курортного лікування:

Медичний відбір для санаторно-курортного лікування здійснюється лікарем та завідувачим відділом або головним лікарем лікувальних установ. Лікуючі лікарі несуть відповідальність за правильність відбору для санаторного лікування на курортах і в місцевих санаторіях.

При рекомендації санаторно-курортного лікування враховуються результати попереднього лікування хворого.

Встановлено обов'язковий перелік досліджень для рекомендації санаторно-курортного лікування, зокрема:

клінічний аналіз крові,
аналіз сечі,
рентгенографія грудної клітки.

Для уточнення показань можуть бути проведені додаткові дослідження, як електрокардіограма, висновок гінеколога для жінок, психіатра при наявності нервово-психічних розладів, та інші.

При наявності показань лікар видає хворому медичну довідку для отримання путівки, де зазначені рекомендовані курорти або місцеві санаторії, спеціалізація санаторію та необхідність лікування. Довідка є дійсною протягом двох місяців.

Після отримання путівки лікар перевіряє відповідність курорту та видає пацієнту санаторно-курортну карту, без якої путівка не дійсна.

Для обґрунтованості лікарського контролю після санаторного лікування пацієнт отримує курортну книжку, де фіксуються типи лікування та результати лікування, а також подальші рекомендації.

При скеруванні дітей до санаторію потрібно мати додаткові документи:
довідку епідеміолога про відсутність контактів з інфекційними хворими,
довідку дерматолога про відсутність шкірних захворювань,
результати обстеження на дифтерійне та дизентерійне бацилоносійство.

Протипоказання до санаторно-курортного лікування:

Системні захворювання крові.

Захворювання, що потребують стаціонарного лікування або хірургічного втручання, а також стани, при яких пацієнти не можуть обслуговувати себе самостійно.

Ехінокок будь-якої локалізації.

Часті кровотечі.

Хвороби внутрішніх органів з вираженою органною недостатністю.

Паразитарні та інфекційні хвороби до завершення ізоляції.

Гострі інфекції.

Всі форми активного туберкульозу.

Психічні хвороби.

Наркоманія.

Кахексія різного походження.

Хронічні захворювання у стадії різкого загострення.

Гострі септичні захворювання.

Злоякісні новоутворення - у деяких випадках після радикального лікування та при задовільному загальному стані можна направляти до місцевих санаторіїв для загальнозміцнюючого лікування.

Патологічна вагітність протягом усього терміну.

Всі терміни вагітності для бальнео- та грязелікування з гінекологічними захворюваннями, для лікування радоновими ваннами.

Жінкам, що проживають у рівнинних місцевостях, не дозволяється направляти на гірські курорти з висотою понад 1000 м над рівнем моря.

Після абортів (до першої менструації) та в період лактації.

Гостро прогресуючі форми туберкульозу легенів та хронічний туберкульоз у період дисемінації або зі схильністю до кровотеч.

Питання для модульного контролю:

1. Які є показання та основні правила відбору пацієнтів на санаторно-курортне лікування?
2. Дайте визначення основним патологічним станам, при яких протипоказане санаторно-курортне лікування.

Лабораторна робота №8.

Мета санітарної охорони курортів, специфіка санаторно-курортного лікування.

Мета: оволодіти знаннями про важливість охорони курортів, збереження лікувальних природних факторів.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з основними зонами забезпечення санітарної охорони, попередження їх від виснаження та забруднення .
3. Ознайомитись з о специфікою санаторно-курортного лікування.

Короткий огляд теми

Основні принципи охорони вод і навколишнього середовища:

Міністерство меліорації та водного господарства відповідає за охорону і раціональне використання поверхневих вод.

Міністерство геології контролює використання підземних мінеральних вод.

СЕС (санітарно-епідеміологічна служба) проводить контроль за станом навколишнього середовища.

Мета санітарної охорони курортів - збереження природних лікувальних факторів і попередження їх виснаження та забруднення.

З метою забезпечення санітарної охорони курортів виділяються три зони:

Зона суворого режиму:

Включає місця виходу джерел мінеральних вод, родовища грязі, лікувальні озера.

Межа зони: 15-70 м від водозабірних споруд.

Забороняються роботи, що можуть вплинути на природні лікувальні фактори.

Важливо дотримуватися вимог Держтехнагляду щодо раціональної експлуатації мінеральних вод.

Зона обмежень:

Включає площі, що можуть впливати на лікувальні ресурси (стоки поверхневих та ґрунтових вод).

Забороняється вирубка зелених насаджень, використання отрутохімікатів, встановлення полів зрошення тощо.

У разі наявності об'єктів, що не пов'язані з потребами курорту, їх виводять за межі зони.

Зона спостережень:

Охоплює область формування курортних ресурсів, включаючи лісові посадки.

Дозволяються роботи, які не мають негативного впливу на лікувальні ресурси та природно-кліматичні умови курорту.

Специфіка санаторно-курортного лікування

Курортна медицина займається діагностикою, лікуванням, профілактикою та реабілітацією організму, що переніс захворювання.

Медична реабілітація - це комплекс заходів, що спрямовані на відновлення соціальної дієздатності людини, покращення функцій організму після хвороби.

Санітарно-курортне лікування охоплює медичну допомогу, що здійснюється із застосуванням природних лікувальних факторів на курортах і в лікувально-оздоровчих місцевостях.

Завдання санаторно-курортного режиму:

Раціональне використання природних чинників курорту.

Правильне застосування лікувальних факторів і сприятливий вплив природи та побуту на організм.

Забезпечення пацієнтів смачною їжею, що сприяє відновленню компенсаторно-приспосувальних процесів.

Функції санаторно-курортних закладів

Лікування, медична реабілітація та профілактика захворювань.

Використання природних лікувальних ресурсів.

Спеціалізовані функції: виробнича, маркетингова, кадрова, фінансова та контрольна.

Рекомендовані терміни перебування на курорті:

Нетуберкульозні захворювання органів дихання і функціональні порушення нервової системи - 24 дні.

Бальнеологічні та грязьові курорти для лікування хворих органів кровообігу - 26 днів.

Санаторії для лікування захворювань нирок - 48 днів.

Лікування наслідків травм і захворювань спинного мозку - 52 дні.

Періоди санаторно-курортного лікування:

Адаптація (3-5 днів).

Основний період (18-20 днів).

Заключний період (2-3 дні).

Питання для модульного контролю:

1. Дайте визначення зонам санітарної охорони.
2. Охарактеризуйте основні функції та завдання санаторно-курортних закладів.
3. Опишіть рекомендовані терміни перебування у санаторіях та курортах.

Лабораторна робота № 9.

Бальнеотерапія - призначення, лікувальні води, методика прийому.

Мета: оволодіти поняттям бальнеотерапія, призначення з лікувальною ціллю натуральних або штучно приготованих мінеральних вод.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з основними класифікаціями мінеральних вод.
3. Ознайомитись з основними методиками прийому, правилами показання та протипоказання для призначення прийому мінеральних вод.

Короткий огляд теми

Бальнеотерапія - це метод лікування, при якому використовуються природні або штучно підготовлені мінеральні води з лікувальною метою. Лікувальні мінеральні води - це води, що містять підвищену кількість різноманітних мінералів і, інколи, органічних сполук. Вони можуть мати такі особливості, як радіоактивність чи специфічний рівень кислотності, що визначає їх вплив на організм людини, відмінний від звичайної води.

Оцінка мінеральних вод здійснюється за кількома основними показниками:

Газовий склад та рівень газонасиченості,

Вміст біологічно активних елементів і органічних компонентів,

Радіоактивність,
Загальна мінералізація,
Іонний склад,
Температура води,
Рівень рН.

Мінеральні води утворюються під землею, де вони розчиняють мінерали з порід при певному тиску, температурі й у присутності різних газів та мікроелементів. Хімічний склад води може бути дуже складним, що робить її штучне відтворення складним або навіть неможливим.

Методика прийому мінеральних вод:

Мінеральну воду слід пити натще, 3-4 рази на день до їди.

Для хворих на захворювання ШКТ починають з половини склянки, поступово збільшуючи дозу до оптимальної - 0,33 г на 1 кг маси тіла для одноразового прийому або 1% від маси тіла для добового прийому.

При захворюваннях нирок доза становить 2% від маси тіла.

Якщо є підвищена чутливість до води, перед основним прийомом рекомендується випити 20 мл води за 15-30 хвилин.

В домашніх умовах пляшки з мінеральною водою зберігаються в горизонтальному положенні в темному місці при температурі 6-12°C.

Для хронічного гастриту з підвищеною кислотністю використовуються гідрокарбонатні води (наприклад, Боржомі, Єсентуки №4) за одну-дві години до їжі у теплому вигляді.

При зниженій кислотності застосовуються хлоридно-натрієві води в холодному вигляді за 15-30 хвилин до їди.

При нормальній кислотності води п'ють так, як і при підвищеній кислотності, або за 45-60 хвилин до їжі.

Для пацієнтів з виразковою хворобою (ВХ) прийом води здійснюється через годину після їди або за годину до їди в половинній дозі.

Для післяопераційних пацієнтів вода також споживається в половинній дозі.

При хронічних ентеритах і колітах вода вживається в залежності від функції кишківника, з температурою 40-45°C.

Показання до прийому мінеральних вод:

Хронічні гастрити, виразкова хвороба, післяопераційний стан шлунка.

Хронічні захворювання кишечника, функціональні розлади травлення.

Захворювання печінки та жовчовивідних шляхів, включаючи хронічний гепатит, холецистит, післяопераційні стани.

Хронічний панкреатит в фазі ремісії.

Хронічні захворювання сечовидільної системи, зокрема пієлонефрит і сечокам'яна хвороба.

Обмінні порушення, такі як цукровий діабет, ожиріння, подагра.

Протипоказання до прийому мінеральних вод:

Гострі інфекції, загострення хронічних захворювань, кровотечі.

Порушення моторики ШКТ, які потребують оперативного лікування.

Злоякісні новоутворення.
Цироз печінки.
Недостатність кровообігу.
Ниркова недостатність або нефротичний синдром.
Індивідуальна непереносимість мінеральних вод.

Питання для модульного контролю:

1. Що таке бальнеотерапія?
2. Основні методи прийому мінеральних вод?
3. Назвіть основні показання та проти покази до прийому мінеральних вод.

Лабораторна робота № 10.

**Лікувальні грязі: поняття та класифікація, склад та їх властивості.
Методики проведення грязелікувальних процедур.**

Мета: ознайомлення студентів із найдавніших методів лікування з використанням природних факторів - лікувальні грязі (пелоїди).

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Навчитись основним характеристикам та властивостям лікувальних грязей.
3. Навчитись особливостям оздоровчої дії лікувальних грязей на організм людини, методики проведення грязелікувальних процедур .

Короткий огляд теми

Грязелікування є одним з найстаріших методів терапії, що використовує природні ресурси. Лікувальні грязі (пелоїди) - це органо-мінеральні колоїдні утворення природного походження (наприклад, намулові, торфові, сопкові та інші), що мають високу теплоємність і здатність утримувати тепло. Вони містять активні терапевтичні компоненти, такі як солі, гази, біостимулятори та мікроорганізми, що надають лікувальний ефект.

Основні характеристики пелоїдів:

Терапевтичний вплив, який забезпечується фізичними властивостями, органічним і мінеральним складом, а також наявністю біологічно активних сполук (оксиди заліза, мідь, алюміній, кобальт, амінокислоти, вуглеводні, сірководень, азот і гормоноподібні, антибіотико- та вітаміноподібні речовини).

Антимікробні властивості завдяки мікрофлорі, яка присутня в грязях і визначає біологічні процеси.

Склад лікувальних грязей:

Грязьовий розчин: вода з розчиненими солями, органічними речовинами, газами.

Грубодисперсна частина: силікатні частинки, гіпс, карбонати кальцію та магнію, фосфати, органічні залишки.

Колоїдний комплекс: тонкодисперсні органічні та неорганічні речовини, органо-мінеральні сполуки.

Властивості лікувальних грязей:

Теплові: рівень теплопровідності, теплоємність і здатність утримувати тепло.

Пластичність: здатність грязей залишатися на поверхні тіла.

Здатність до адсорбції: властивість грязей очищати шкіру від шкідливих мікроорганізмів і бактерій.

Методики проведення грязелікувальних процедур: Грязетерапія включає зовнішнє застосування лікувальних грязей у вигляді аплікацій, ванн, суспензій, огортань та внутрішньополосних процедур, таких як тампони. Також грязі можуть використовуватися в поєднанні з фізіотерапевтичними методами або в складі різних препаратів - екстрактів, мазей, гумізолей тощо.

Грязелікувальні процедури - це комплекс заходів, що проводяться з використанням лікувальних грязей для досягнення позитивного ефекту в лікуванні різних захворювань. Ці процедури повинні бути регулярними і систематичними.

Основні види грязелікувальних процедур:

За обсягом проведення: загальні та місцеві.

За способом здійснення:

Внутрішні (наприклад, тампони).

Зовнішні (аплікації, ванни, суспензії, огортання).

Питання для модульного контролю:

1. Що таке лікувальні грязі?
2. Основний склад та властивості лікувальних грязей.
3. Методики проведення грязелікувальних процедур.

Лабораторна робота № 11.

Основи терапії та реабілітації з урахуванням специфіки курорту.

Мета: ознайомлення студентів з принципами фізичної терапії з урахуванням специфіки курорту та завданнями, що перед нею стоять.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Навчитись проведенню фізичної терапії та формам її застосування.
3. Ознайомитись з показами та протипоказами при проведенні фізичної терапії.

Короткий огляд теми

Фізична терапія - це застосування з лікувальною метою фізичних вправ та природних факторів для поліпшення здоров'я пацієнтів із лікувально-профілактичною метою. Вона є частиною загальної терапії, де кожна фізична

вправа виступає як неспецифічний подразник для організму. Крім загального зміцнювального ефекту, фізичні вправи можуть впливати на конкретні функціональні системи та органи. Призначення фізичної терапії та реабілітації сприяє поліпшенню впевненості пацієнта в успішному одужанні, знижує рівень тривоги та покращує нервово-психічний стан.

Особливістю фізичної терапії є активна участь пацієнта в процесі відновлення.

Завдання фізичної терапії:

Зберігати та підтримувати функціональний стан організму хворого.

Запобігати ускладненням, які можуть виникнути через вимушений спокій, та лікувати їх.

Стимулювати організм до боротьби з хворобою.

Прискорювати усунення анатомічних та функціональних порушень.

Відновлювати повноцінне функціонування організму в найкоротші строки.

Основним інструментом фізичної терапії є фізичні вправи, які можна поділити на:

гімнастичні вправи,

спортивно-прикладні вправи,

трудові вправи.

Форми застосування фізичної терапії:

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ).

Заняття лікувальною гімнастикою (групові та індивідуальні).

Самостійні заняття.

Лікувальне ходіння.

Теренкур.

Спортивні вправи та ігри.

Масові форми фізкультури (фізкультурні свята, змагання).

Рухова активність є важливим фактором, що сприяє розвитку організму і забезпечує правильний віковий розвиток.

Руховий режим - це комплекс фізичних вправ, спрямованих на лікування і профілактику різних хвороб. Існують три основні типи рухової активності:

Полегшений.

Помірний.

Посилений.

Тип рухового режиму на курорті визначається лікарем, враховуючи витривалість та фізичний стан пацієнта.

Корисність ходьби по сходах: За словами американських лікарів, кожна сходинка додає 4 секунди життя, а 70 сходинок спалюють 28 калорій.

Основні характеристики фізичного розвитку: сила, швидкість, гнучкість, спритність та витривалість.

Фізична активність - це спеціально організована рухова діяльність, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і досягнення фізичної досконалості з урахуванням особистих і соціальних потреб.

Гіпокінезія (нестача руху) викликає порушення в роботі організму, що позначається як гіподинамія. Фізичні вправи сприяють активізації обміну речовин, поліпшують кровообіг, дихання, функцію нервової та ендокринної систем, а також підвищують опірність організму до ускладнень.

Руховий режим підсилює ефективність медикаментозного лікування, фізіотерапевтичних процедур і кліматичних факторів.

Кінезітерапія (від грец. Kinesiotherapy - лікування рухом) - це напрям фізкультури, що передбачає виконання активних і пасивних рухів для досягнення терапевтичного результату.

Основні методи кінезітерапії:

Активна кінезітерапія - коли пацієнт виконує рухи самостійно:

Лікувальна фізкультура.

Рухливі ігри (для дітей).

Пасивні методи:

Масаж.

Механотерапія (лікування фізичними вправами за допомогою спеціальних апаратів).

Метод витягування.

Працетерапія - це вид активної кінезітерапії, де рухова діяльність підбирається в залежності від захворювання, його форми та стадії. Основні види трудотерапії:

Навчання самообслуговуванню.

Розважальна працетерапія.

Функціональна або відновлювальна працетерапія.

Професійна працетерапія.

Питання для модульного контролю:

1. Що таке фізична терапія в умовах санаторно-курортного лікування?
2. Основні показання та протипоказання при проведенні занять фізичною терапією?

Лабораторна робота № 12.

Масаж у комплексі санаторно-курортного лікування. Основні види масажу.

Мета: ознайомлення студентів з принципами проведення масажу у комплексі санаторно-курортного лікування, а також визначити основні види масажу.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.

2. Навчитись визначати роль лікувального масажу.
3. Навчитись проводити основні прийоми масажу.

Короткий огляд теми

Лікувальний масаж є важливою складовою частиною комплексного лікування різноманітних захворювань, зокрема внутрішніх органів, нервової системи, хірургічних і гінекологічних захворювань, а також при захворюваннях ЛОР-органів, очей, зубів та шкіри. Цей метод активно використовується в лікарнях, поліклініках, санаторіях і диспансерах.

Лікувальний масаж застосовують для прискорення відновлення функцій органів і систем організму після травм або захворювань. Його роль зросла завдяки включенню в програму медичної реабілітації, яка спрямована на відновлення здоров'я пацієнтів, повернення їх до трудової діяльності та профілактику інвалідності.

Під впливом масажу швидше розсмоктуються набряки та крововиливи в тканинах, зменшуються больові відчуття, поліпшується живлення тканин, нормалізується обмін речовин, активізується функція суглобів і м'язів, прискорюється утворення кісткової мозолі.

Основні прийоми масажу:

Погладжування - цей прийом використовується для підготовки до основного масажу. Виконують його за допомогою долонь з легким тиском на шкіру, що сприяє покращенню кровообігу, заспокоює та розслабляє. Види погладжування: а) однією рукою (рухи направлені до лімфовузлів); б) двома руками по черзі; в) кругове погладжування.

Розтирання - техніка схожа на погладжування, але з більш інтенсивними рухами, спрямованими вгору. Види розтирання: глибоке (ребро долоні рухається по напрямку до лімфатичних судин, іноді з підвищенням температури тіла) і поверхневе (масаж подушечками пальців). Це покращує крово- та лімфообіг, зменшує набряки та болі.

Розминання - цей прийом позитивно впливає на стан м'язів. Виконується великими пальцями і долонею, що дозволяє розслабити м'язи та зменшити болі.

Постукування - масаж виконується ударами долоні або її ребром. Прийом активізує кровообіг і підвищує загальний тонус організму, особливо ефективний при масажі стегон, сідниць і литок.

Вібрація - виконується за допомогою вібруючих рухів, що допомагають нормалізувати роботу внутрішніх органів.

Прийоми масажу виконуються з різними цілями: підготовка до подальших процедур, розслаблення, заспокоєння або активізація роботи органів і систем.

Показання для масажу:

Біль у спині, шії, попереку.

Остеохондроз, артрити (гостра і хронічна стадії), невралгії, радикуліти.

Паралічі, забиття, розтягнення м'язів, переломи.

Функціональні розлади після переломів та вивихів.
Хронічні захворювання серцево-судинної системи.
Порушення функцій шлунково-кишкового тракту (хронічний гастрит, виразкова хвороба, бронхіти).
Реабілітація після інфаркту міокарда.
Протипоказання до масажу:
Гострі гарячкові стани та висока температура.
Кровотечі або схильність до них, захворювання крові.
Недостатність кровообігу III ступеня, гнійні процеси.
Тромбози, варикозне розширення вен, атеросклероз.
Періоди гіпер- та гіпотонічних кризів.
Остре ішемія міокарда, легенево-серцева недостатність III ступеня.
Алергійні захворювання з шкірними висипаннями.
Захворювання органів черевної порожнини зі схильністю до кровотеч.

Питання для модульного контролю:

1. Що таке лікувальний масаж?
2. Продемонструвати основні прийоми масажу.
3. Основні покази та проти покази для проведення лікувального масажу в умовах санаторію чи курорту.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 6 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється: участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота Змістовий модуль №1														Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	МК 1	МК 2	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	100

Шкала оцінювання

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова література:

1. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навчальний посібник. Херсон: Олді+, 2022. 150 с.
2. Григус І. М., Нагорна О. Б., Горчак В. В. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Рівне, 2017. 128 с.
3. Григус І. М. Реабілітаційне обстеження та визначення стану здоров'я. Рівне, 2013. 72 с.
4. Dębski S., Kowalski D., Nikolenko O., Kyryk O., Orel I. Social support in Poland. *Rehabilitation & Recreation*. 2022 № 11. P. 111–118. URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/issue/view/15/14>
5. Skalski D. W., Kowalski D., Graczyk M., Rybak O., Kindzer B., Kyryk O. Uczestnsctwo w kulturze fizycznej i edukacji zdrowotnej – wybrane zagadnienparticipation in physical culture and healyh education – selected issues. . *Rehabilitation & Recreation*. 2022 № 12. P. 168–177. URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/issue/view/16/15>
6. Czarnecki D., Skalski D. W., Kowalski D., Kreft P., Kindzer B., Gamma T., Kyryk O. Aktywnosc fizyczna w dobie pandemii covid-19 i izolacji domowej DOMOWEJ. *Rehabilitation & Recreation*. 2022. № 13. P. 126–133. URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/issue/view/17/16>
7. Лобода М. В., Колесник О. Е. Основи курортології. Київ : Видавець Купріянова О. О., 2003. 511 с.
8. Сиволап В. Д., Каленський В. Х. Фізіотерапія : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. / МОЗ України, Запоріз. держ. мед. ун-т. Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. 171 с.
9. Самосюк І. З., Парамончик В. М., Губенко В. П. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи і їх практичне застосування : навч.-метод. посіб. К .: Купріянова О.О., 2004. 316 с.
10. Майкова Т. В., Толстикова Т. М., Афанасьєва О. С. Класичні та сучасні методи фізіотерапії : навч. посіб. . Дніпропетровськ : Журфонд, 2015. 235 с.

Допоміжна література:

1. Кравець О. М. Конспект лекцій з дисципліни «Курортологія» (для студентів усіх форм навчання напрямів підготовки 6.030601 Менеджмент, 6.140101 Готельно-ресторанна справа, 6.140103 Туризм) / О. М. Кравець, А. . Рябев ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 102 с.