



Національний університет
водного господарства
та природокористування

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО
ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ФІЗИЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

05-07-23

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з дисципліни
**«Діагностика і програми фізичної реабілітації
в геронтології»**
для студентів

спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано науково-методичною комісією
за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія»
Протокол № 2 від 19.10.2017 р.

Рівне – 2017



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни «Діагностика і програми фізичної реабілітації в геронтології» для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форм навчання / А. О. Ногас. – Рівне: НУВГП, 2017. – 34 с.

Упорядник: **Ногас А.О.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Відповідальний за випуск: **І. М. Григус**, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

© Ногас А. О., 2017

© НУВГП, 2017



ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	7
РОЗДІЛ 2. ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ	9
Лабораторне заняття № 1. Геронтологія як наука про старість і старіння. Геріатричні аспекти фізичної реабілітації	9
Лабораторне заняття № 2. Діагностичне та реабілітаційне обстеження геріатричних хворих	11
Лабораторне заняття № 3. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями дихальної системи	12
Лабораторне заняття № 4. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи	14
Лабораторне заняття № 5. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів травлення	16
Лабораторне заняття № 6. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями сечовивідної системи	18
Лабораторне заняття № 7. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин	19



Лабораторне заняття № 8. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями опорно-рухового апарату	21
Лабораторне заняття № 9. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями нервової системи	23
Лабораторне заняття № 10. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів зору та слуху	25
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	27
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	29



ВСТУП

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

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

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



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

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

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




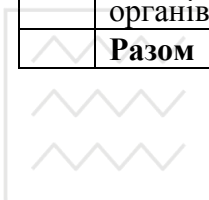
РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Вікові зміни різних систем організму та особливості перебігу захворювань у осіб літнього та похилого віку.		
1.	Тема 1. Геронтологія як наука про старість і старіння. Геріатричні аспекти фізичної реабілітації.	4
2.	Тема 2. Діагностичне та реабілітаційне обстеження геріатричних хворих.	4
3.	Тема 3. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями дихальної системи.	4
4.	Тема 4. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи.	4
5.	Тема 5. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів травлення.	4
Змістовий модуль 2. Діагностичні критерії і побудова програми фізичної реабілітації при різних захворюваннях в геронтології.		
6.	Тема 6. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями сечовивідної системи.	4
7.	Тема 7. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями нервової системи.	4



	з захворюваннями ендокринної системи обміну речовин.	
8.	Тема 8. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями опорно-рухового апарату.	4
9.	Тема 9. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями нервової системи.	4
10.	Тема 10. Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів зору та слуху.	4
	Разом	40





РОЗДІЛ 2

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №1

**Тема: Геронтологія як наука про старість і старіння.
Геріатричні аспекти фізичної реабілітації.**

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

Завдання:

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

Короткий виклад теми

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

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



Види старіння:

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

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

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

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

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

Питання для співбесіди

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



ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: Діагностичне та реабілітаційне обстеження геріатричних хворих

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

Завдання:

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

Короткий виклад теми

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

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

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

- з'ясування скарг хворого;



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

Питання для співбесіди

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

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема: Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями дихальної системи.

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

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.
2. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних



процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого віку з захворюваннями дихальної системи.

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

Короткий виклад теми

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

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

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

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

Особливості ЛФК при захворюваннях органів дихання:

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



Питання для співбесіди

1. Які особливості діагностики захворювань органів дихання у осіб похилого та старечого віку.
2. Принципи відновного лікування із застосуванням засобів фізичної реабілітації для осіб літнього віку з захворюваннями легеневої системи.
3. Яка повинна бути специфіка реабілітаційної програми осіб похилого та старечого віку з захворюваннями органів дихання?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема: Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи.

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

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.
2. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи.
3. Навчитися складати та впроваджувати програму фізичної реабілітації для осіб літнього та похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи.



Короткий виклад теми

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

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

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

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

Питання для співбесіди

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



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

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Тема: Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів травлення.

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

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.
2. Ознайомитись з основними засобами та методами фізичної реабілітації при захворюваннях травної системи у осіб літнього та похилого віку.
3. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого віку із захворюваннями травної системи.
4. Навчитися складати та впроваджувати програму фізичної реабілітації для осіб літнього та похилого віку із захворюваннями травної системи.



Короткий виклад теми

Хвороби ШКТ в геріатрії є своєрідним прогресуючим запальним процесом оболонок шлунку або кишківника, виразкові пошкодження шлунку у людей похилого віку виникають в 3 рази частіше, ніж в 12-палій кишці. Рак шлунку з'являється здебільшого у віці 40-70 р. Отже, патологія шлунку в геріатрії є однією з найбільш актуальних проблем.

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

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

Питання для співбесіди

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



Тема: Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями сечовивідної системи.

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

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

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

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

Короткий виклад теми

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



Відбуваються вікові зміни і з боку сечових шляхів.

Сечоводи з віком стовщуються, втрачають еластичність, розширюються і видовжуються, порушується їх перистальтика. М'язова стінка сечоводів стоншується, послаблюються сфінктери. Тому з віком стають частими рефлeksi.

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

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

Питання для співбесіди

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

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

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

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Тема: Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин.

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



1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

2. Розглянути особливості проведення лікувальної фізичної культури, масажу та фізіотерапевтичних процедур у відновному лікуванні осіб літнього та похилого віку з захворюваннями ендокринної системи і обміну речовин.

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

Короткий виклад теми

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

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

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



водного господарства
та природокористування

основним фактором ожиріння, яке стає причиною передчасного старіння і ранньої інвалідності.

Питання для співбесіди

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

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

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

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Тема: Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями опорно-рухового апарату.

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

Завдання:

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



3. Навчитися складати програму фізичної реабілітації для осіб літнього та похилого віку з захворюваннями опорно-рухового апарату.

Короткий виклад теми

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

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

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

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

Питання для співбесіди

1. Які особливості діагностики захворювань опорно-рухового апарату у осіб похилого та старечого віку?



2. Назвіть принципи відновного лікування із застосуванням засобів фізичної реабілітації для осіб літнього віку з захворюваннями хребта і суглобів.

3. Яка специфіка програми фізичної реабілітації осіб похилого та старечого віку з захворюваннями опорно-рухового апарату?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 9

Тема: Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями нервової системи.

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

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

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

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



Короткий виклад теми

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

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

Лікування захворювань нервової системи спрямовано на нормалізацію кровопостачання мозку, серцевої діяльності, загальної гемодинаміки. Для збільшення мозкового кровообігу і зниження дисбалансу між потребою мозкової тканини в кисні і його доставкою призначають лікувальні засоби, що поліпшують циркуляцію крові в мозку.

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

Питання для співбесіди

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



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

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

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Тема: Діагностика і програми фізичної реабілітації осіб літнього та похилого віку з захворюваннями органів зору та слуху.

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

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела за темою заняття.

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

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

Короткий виклад теми

Геронтологічні зміни можуть наступити і у відносно молодому віці, особливо при передчасному старінні. Класичним прикладом вікових змін є деформація кришталика і порушення акомодатії, тобто здатності кришталика змінювати кривизну і пристосовуватися до чіткого бачення дрібних об'єктів на різних відстанях.



Серед таких вікових захворювань основне місце займають стареча катаракта, глаукома і захворювання сітківки зорового нерва.

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

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

Питання для співбесіди

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

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

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



РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 9 семестр – іспит

Методи контролю

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

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль №2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		



Шкала оцінювання

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



СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Анисимов В. Н. Молекулярные и физиологические механизмы старения / В. Н. Анисимов. – СПб. : Наука, 2008. – Т. 1. – 481 с.
2. Дворецкий Л. И. Справочник по диагностике и лечению заболеваний у пожилых / Л. И. Дворецкий, Л. Б. Лазебник. – М. : Новая волна Оникс, 2000. – 543 с.
3. Журавльова Т. П. Основи геріатрії: Навчальний посібник для студентів установ середовищ. проф. освіти. – М. : ФОРУМ: ИНФРА. – М., 2003. – 271 с.
4. Кайдашев І. П., Борзих О. А. Основи геронтології: Навчальний посібник. Частина перша / І. П. Кайдашев, О. А. Борзих. – Полтава, 2011. – 167 с.
5. Коркушко О. В. Методика застосування оздоровчих фізичних тренувань у людей похилого віку для попередження прискорення старіння та залежної від віку патології: Метод. реком. – К. : ІВУ “Алкон”, 2000. – 20 с.
6. Тарасюк В. С. Медсестринство в геронтології і геріатрії: підручник / В. С. Тарасюк, Г. Б. Кучанська. – К. : Медицина, 2010. – 624 с.

Додаткова

1. Алан Е. Г. Емері. М'язова дистрофія : факти / Алан Е. Г. Емері. – Нью-Йорк : Oxford University Press, 2001. – 164 с.
2. Амосов Н. М. Експеримент з подолання старості. – М.: АСТ; Донецьк: Сталкер, 2003. – 130 с.
3. Бобров В. О. Артеріальна гіпертензія в осіб літнього віку. Особливості діагностики. Диференційоване лікування, методичні рекомендації / В. О. Бобров, О. Й. Жаріков, І. В. Давидова. – К., 2000. – 20 с.



4. Владимир Андрианов: Зарождение и развитие геронтологии. Мифы, легенды и древние рецепты долголетия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://viperson.ru>
5. Воложин А. И. Остеопороз : учеб. пособие / А. И. Воложин, В. С. Оганов. – М. : Практическая медицина, 2005. – 232 с.
6. Гері Окамото. Основи фізичної реабілітації / Гері Окамото // Перекл. з англ. – Львів : Галицька видавнича спілка, 2002. – 294 с.
7. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навчальний посібник (Гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-8114 від 29.08.11 р.) / І. М. Григус. – Рівне, 2011. – 186 с.
8. Гериатрия : Учеб. пособие / Д. Ф. Чеботарев, В. В. Фролькис, О. В. Коркушко и др.; под ред. Д. Ф.Чеботарева. – М. : Медицина, 1990. – 280 с.
9. Григус І. М. Фізична реабілітація хворих на бронхіальну астму (монографія) / І. М. Григус. – Рівне, 2008. – 240 с.
10. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия) : учебн. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
11. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 560 с.
12. Ибатов А. Д. Основы реабилитологии: учебное пособие / А. Д. Ибатов, С. В. Пушкина. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 160 с.
13. Карпюк І. Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. Ю. Карпюк. – К. : Знання України, 2004. – 196 с.



14. Клинические рекомендации. Пульмонология / [ред. А. Г. Чучалин]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 240 с.
15. Керівництво з геронтології та геріатрії : Клінічна геріатрія / За редакцією В. М. Яригіна, А. С. Мелентьева. – М. : ГЕОТАР-МЕД, 2003. – 523с.
16. Коркушко О. В. Передчасне старіння. Бібліотечка практикуючого лікаря / О. В. Коркушко, В. Б. Шатило, Ю. Т. Ярошенко. – К. : ТОВ ДСГ Лтд, 2003. – 53 с.
17. Кузнецов В. В. Морфологические изменения мезга у больных пожилого возраста, перенесших ишемический инсульт // Проблемы старения и долголетия / В. В. Кузнецов. – 2004. – №4. – С. 517–524.
18. Лечебная физическая культура : справочник / Под. ред. проф. В. А. Елифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
19. Лечебная физическая культура : учебн. для студ. высш. учеб. заведений / [С. Н. Попов, Н. М. Валеєв, Т. С. Гарасеева и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
20. Лобода М. В Медична реабілітація – перспективи та шляхи її удосконалення / М. В Лобода // Мед. реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – 2006. – №4. – С. 3–5.
21. Лукьянова И. Е. Проблемы развития реабилитационных технологий / И. Е. Лукьянова, В. Г. Суханов, Е. А. Сигида // Пробл. соц. гигиены, здравоохран. и истории медицины. – 2007. – № 1. – С. 36–39.
22. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: Підручник М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2006. – 288 с.
23. Мерзлікіна О. А. Глумачний словник термінів і словосполучень з фізичної реабілітації / О. А. Мерзлікіна, О. В. Гузій. – Львів, 2002. – 48 с.



24. Милюкова И. В. Лечебная физкультура : новейший справочник / Под общей ред. проф. Т. А. Евдокимовой. – СПб. : Сова; М. : Изд-во Эксмо, 2003. – 862 с.
25. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
26. Мухін В. М. Основи фізичної реабілітації / В. М. Мухін, А. В. Магльований, Г. П. Магльована. – Львів, 1999. – 120 с.
27. Ногас А. О. Фізична реабілітація при множинних захворюваннях: Навчально-методичний посібник / А. О. Ногас, І. М. Григус. – Рівне, 2012. – 100 с.
28. Огороков А. Н. Диагностика болезней внутренних органов : Т. 3. Диагностика болезней органов дыхания / А. Н. Огороков. – М. : Мед. лит., 2003. – 464 с.
29. Огороков А. Н. Руководство по лечению внутренних болезней. – Т. 1: Лечение болезней органов дыхания / А. Н. Огороков. – М. : Мед. лит., 2008. – 384 с.
30. Основи фізичної реабілітації / [Г. П. Магльована та ін.]. – Львів : Ліга-Прес, 2006. – 148 с.
31. Парамочик В. М. Фізіотерапія хворих похилого віку // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия / В. М. Парамочик, Т. М. Лобода. – 2000. – № 4. – С. 37-41.
32. Пономаренко Г. Н. Физические методы лечения : справочник / Г. Н. Пономаренко. – Изд. 2-е. перераб. и доп. – СПб. : ВМЕДА, 2002. – 299 с.
33. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К. : Медицина, 2006. – 248 с.
34. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури / [Грейда Б. П., Столяр В. А., Валецький Ю. М., Грейда Н. Б.]. – Луцьк : Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2003. – 310 с.
35. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура : підручник / В. С. Соколовський, Н. О. Романова,



О. Г. Юшковська. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.

36. Щербина Е. А. Психические заболевания пожилого возраста / Е. А. Щербина. – К. : Здоров'я, 2003. – 120 с.

37. Сосин И. Н. Физиотерапевтический справочник / И. Н. Сосин, А. Г. Буявых. – Симферополь : изд. КГМУ, 2003. – 752 с.

38. Справочник по терапии с основами реабилитации / Л. М. Пасиешвили, А. А. Заздравнов, В. Е. Шапкин, Л. Н. Бобро. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 416 с.

39. Сучасні класифікації та стандарти лікування розповсюджених захворювань внутрішніх органів / [ред. Ю. М. Мостовий]. – Вінниця : ДП „МКФ”, 2007. – 480 с.

40. Фещенко Ю. І. Негоспітальна пневмонія у дорослих. Методичні рекомендації / Ю. І. Фещенко. К. : Здоров'я, 2003. – 34 с.

41. Физическая реабилитация : [учебник для студентов высших учебных заведений] / [ред. С. Н. Попов]. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 608 с.

42. Христич Т. М. Хронічний бронхіт: варіанти та геріатричні особливості перебігу, диференційована фармакотерапія / Т. М. Христич. – Чернівці. – 2001. – 226 с.

43. Частная физиотерапия : учебн. пособие / Под ред. Г. Н. Пономаренко. – М. : ОАО «Издательство «Медицина», 2005. – 744 с.

44. Шатило В. Й. Паліативна медицина: підручник / В. Й. Шатило, П. В. Яворський. – К.: Медицина, 2010. – 200 с.

45. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации : руководство для врачей и научных работников / [ред. А. Н. Белова, О. Н. Щепетова]. – М. : Антидор, 2002. – 440 с.



46. Язловецький В. С. Основи фізичної реабілітації : навч. посібник / В. С. Язловецький, Г. Е. Верич, В. М. Мухін. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 238 с.
47. Яцемирская Р. С. Социальная геронтология / Р. С. Яцемирская, И. Н. Беленькая. – М. : Владос, 2003. – 224 с.

