



Силабус
навчальної дисципліни
“Терапевтичні вправи”
2022-2023 навчальний рік

Освітня програма **“Фізична терапія, ерготерапія у травматології та ортопедії”**

Спеціальність **227 Фізична терапія, ерготерапія**

Галузь знань **22 Охорона здоров'я**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

Викладач (і)	Анастасія ЕФІМОВА
Посилання на сайт	http://bdpu.org/faculties/ffv/structure-ffv/kaf-osnov-zdorovya/composition-kaf-osnov-zdorovya/pshenichna/
Контактний тел.	0661100740
Е-mail викладача:	ai_efimova@ukr.net
Графік консультацій	Середа, субота - 14 ²⁰

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	5	26	24	100	екзамен

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, лікувальна гімнастика, фізичні вправи, захворювання.

Мета та предмет курсу: є здобуття загальних та спеціальних (фахових) компетентностей, формування системи професійних знань, методичних умінь, навичок застосування фізичних вправ в якості терапевтичного засобу для відновлення фізичних і функціональних рухів із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Компетентності та програмні результати навчання:

Інтегральна: здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Перелік загальних компетентностей та відповідних їм шифрів:

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Перелік спеціальних (фахових) компетентностей та відповідних їм шифрів:

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Демонструвати такі програмні результати навчання (ПР):

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання

структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Зміст курсу:

Тема 1. Сучасна модель реабілітації в медицині. Фізична терапія як складова частина медичної реабілітації

- медичний аспект реабілітації, відмінність понять «лікування» та «медична реабілітація»
- біомедична модель хвороби та її концепція надання медичних послуг
- біопсихосоціальна модель хвороби та її концепція надання медичних послуг
- фізична та реабілітаційна медицина, фізична терапія та ерготерапія як нові спеціальності в галузі «Охорони здоров'я»

Тема 2. Терапевтичні вправи як основні засоби фізичної терапії, ерготерапії. Механізми лікувальної дії фізичних вправ

- терапевтичні вправи як основні засоби лікувальної фізкультури
- клініко-фізіологічна характеристика методу ЛФК
- відмінні особливості методу ЛФК
- основні завдання лікувальної фізкультури
- основні засоби ЛФК
- додаткові засоби ЛФК
- механізми лікувальної дії фізичних вправ

Тема 3. Терапевтичні вправи гімнастичної спрямованості:

- характеристика та класифікація гімнастичних вправ
- терапевтичні вправи для збільшення рухливості суглобів
- терапевтичні вправи для збільшення гнучкості
- терапевтичні вправи для збільшення м'язової сили
- терапевтичні вправи для розвитку рівноваги та координації рухів
- дихальні терапевтичні вправи

Тема 4. Терапевтичні вправи аеробної спрямованості:

- поняття про витривалість, види витривалості
- вплив аеробних тренувань на організм людини
- принципи розвитку аеробної витривалості
- методика підвищення аеробних можливостей
- обладнання для аеробних тренувань

Тема 5. Форми та методи проведення лікувальної фізкультури

- ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ)
- процедура лікувальної гімнастики (ЛГ)
- самостійні заняття фізичними вправами
- лікувальна ходьба та прогулянки
- теренкур (дозоване сходження)
- заняття у воді (гідрокінезотерапія)
- методи проведення ЛФК

Тема 6. Основи функціонального тренінгу у фізичній терапії, ерготерапії

- тренування рухових навичок та умінь (функціональне тренування)
- тренування навичок переміщення в ліжку
- тренування навичок сидіння
- тренування навичок переміщення поза межі ліжка
- тренування навичок вставання та стояння
- тренування навичок ходи та користування допоміжними засобами
- тренування навичок самообслуговування

Тема 7. Лікарняний період та стаціонарний етап реабілітації, його завдання та рухові режими

• лікарняний період та стаціонарний етап реабілітації, завдання фізичної терапії, ерготерапії

- суворий ліжковий режим, об'єм рухової активності хворого
- розширений ліжковий режим, об'єм рухової активності хворого
- палатний режим, об'єм рухової активності хворого
- вільний (загально-лікарняний) режим, об'єм рухової активності хворого

Тема 8. Післялікарняний період та поліклінічний/санаторний етап реабілітації, його завдання та рухові режими

• післялікарняний період та поліклінічний/санаторний етап реабілітації, завдання фізичної терапії, ерготерапії

- щадний режим та дозволений об'єм рухової активності хворого

- щадно-тренуючий режим та дозволений об'єм рухової активності хворого

- тренуючий режим та дозволений об'єм рухової активності хворого

Тема 9. Особливості дозування фізичних навантажень у фізичній терапії, ерготерапії

- лікувальне дозування фізичних вправ, показання до призначення
- тонізуюче дозування фізичних вправ, показання до призначення
- тренувальне дозування фізичних вправ, показання до призначення
- критерії дозування інтенсивності фізичних навантажень
- визначення толерантності до фізичного навантаження при аеробних тренуваннях

Тема 10. Облік ефективності результатів застосування терапевтичних вправ у фізичній терапії, ерготерапії

- види контролю в процесі проведення заходів з фізичної терапії, ерготерапії

- завдання та зміст експрес-контролю (оперативного)
- завдання та зміст поточного контролю
- завдання та зміст етапного контролю
- методи контролю за впливом фізичних навантажень
- клініко-функціональні методи контролю

Тема 11. Терапевтичні вправи при порушеннях постави і плоскостопості

- візуальні ознаки правильної постави
- характеристика порушень постави
- ознаки сутулої постави, методика корекції
- ознаки кіфотичної постави, методика корекції
- ознаки лордотичної постави, методика корекції
- ознаки сколіотичної постави, методика корекції
- ознаки плоскостопості, методика корекції

Тема 12. Терапевтичні вправи при дегенеративно-дистрофічних захворюваннях хребта

- дегенеративно-дистрофічні ураження хребта, їх наслідки та прояви
- синдроми ураження шийного відділу хребта, терапевтичні вправи
- синдроми ураження грудного відділу хребта, терапевтичні вправи
- синдроми ураження поперекового відділу хребта, терапевтичні вправи
- синдроми ураження тазового регіону, терапевтичні вправи

Тема 13. Терапевтичні вправи при ушкодженнях кісток і суглобів верхніх кінцівок

- вивихи в суглобах, їх класифікація, клінічні ознаки, реабілітація
- терапевтичні вправи при ушкодженнях плечового суглоба
- терапевтичні вправи при ушкодженнях ліктьового суглоба
- терапевтичні вправи при переломах кісток верхніх кінцівок

Тема 14. Терапевтичні вправи при ушкодженнях кісток і суглобів нижніх кінцівок

- терапевтичні вправи при ушкодженнях кульшового суглоба
- терапевтичні вправи при ушкодженнях колінного суглоба
- терапевтичні вправи при ушкодженнях стопи і гомілково-надп'яtkового суглоба

- терапевтичні вправи при переломах кісток нижніх кінцівок

Тема 15. Терапевтичні вправи при переломах хребта і тазових кісток:

- терапевтичні вправи при переломах шийного відділу хребта
- терапевтичні вправи при переломах грудного відділу хребта
- терапевтичні вправи при переломах поперекового відділу хребта
- терапевтичні вправи при переломах тазових кісток

Тема 16. Терапевтичні вправи при невритах і невралгіях обличчя, шиї, грудної клітки та верхніх кінцівок

- терапевтичні вправи при невриті та невралгії лицевого нерва
- терапевтичні вправи при шийному радикуліті
- терапевтичні вправи при міжреберній невралгії
- терапевтичні вправи при невриті та невралгії ліктьового нерва
- терапевтичні вправи при невриті та невралгії променевого нерва

Тема 17. Терапевтичні вправи при невритах і невралгіях тазового регіону та нижніх кінцівок

- терапевтичні вправи при невриті та невралгії сідничного нерва
- терапевтичні вправи при невриті та невралгії стегнового нерва
- терапевтичні вправи при невриті та невралгії малогомілкового нерва
- терапевтичні вправи при невриті та невралгії великогомілкового нерва

Тема 18. Терапевтичні вправи при захворюваннях внутрішніх органів

- терапевтичні вправи при захворюваннях серцево-судинної системи
- терапевтичні вправи при захворюваннях дихальної системи
- терапевтичні вправи при захворюваннях травної системи
- терапевтичні вправи при захворюваннях сечовидільної системи

Тема 19. Терапевтичні вправи для нормального росту й розвитку дитини

- етапи розвитку та моторні функції дитини
- примітивні безумовні рефлекси дитини першого року життя
- оцінка недостатності чи патологічної активності примітивних рефлексів

- рефлекторна гімнастика для корекції примітивних рефлексів.

Методи навчання:

1) За джерелами передачі й характером сприйняття інформації :

- ✓ словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда;
- ✓ наочні: ілюстрування, демонстрування, спостереження;

- ✓ практичні: фізичні вправи, практичні роботи, дослідні роботи.

2) *Методи стимулювання навчальної діяльності:*

- ✓ навчальна дискусія – суперечка, обговорення будь-якого питання з навчального матеріалу;

- ✓ створення клінічної ситуації в процесі викладання навчального матеріалу – використання клінічних випадків.

3) *Методи контролю і самоконтролю у навчанні:*

- ✓ усний контроль;

- ✓ письмовий контроль;

- ✓ тестовий контроль.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття. Відвідування занять є обов'язковим. Спілкування між викладачем і здобувачами вищої освіти відбувається в аудиторії, у системі електронного забезпечення навчання MOODLE, а також в рамках контролю самостійної роботи.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

Система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти за всіма видами навчальних робіт проводиться за поточним та підсумковим контролем.

Поточний контроль включає бали за роботу на лекціях, практичних та індивідуальних заняттях, а також оцінювання всіх видів самостійної роботи, запланованих у робочій програмі навчальної дисципліни.

Підсумковий семестровий контроль є обов'язковою формою контролю, що дозволяє визначити ступінь досягнення здобувачами вищої освіти запланованих робочою програмою навчальної дисципліни результатів навчання. Формою семестрового контролю з навчальної дисципліни «Терапевтичні вправи» є екзамен, який проводиться в усній формі за складеними екзаменаційними білетами, за розкладом екзаменаційної сесії з обов'язковою присутністю здобувачів вищої освіти.

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел:

Базова

1. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7255>

2. Герцик А. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату: монографія / Андрій Герцик; Львів. держ. ун-т фізичної культури. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 387 с.

3. Григус І.М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навчальний посібник / І.М. Григус. — Львів : Новий Світ-2000, 2019. – 170 с.

4. Козак Д.В. Лікувальна фізична культура: посібник / Д.В. Козак, Н.О. Давибіда. – Тернопіль : ТДМУ, 2018. – 108 с.

–Козак, Д.В. Лікувальна фізична культура: посібник / Д.В. Козак, Н.О. Давибіда. 2-е видання. – Тернопіль: ТДМУ, 2019. – 108 с.

5. Кашуба В.О. Біомеханіка просторової організації тіла людини : сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / В.О. Кашуба, Ю.А. Попадюха. – К. : Центр учбової літератури, 2018. – 768 с.

6. Масаж загальний та самомасаж: підручник / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О. В. Кутакова, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : ТДМУ, 2018. – 380 с.

7. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.

8. Медична і соціальна реабілітація: підручник / В. Б. Самойленко, Н. П. Яковенко, І. О. Петряшев та ін. – 2-е видання. – К. : Медицина, 2018. – 464 с.

–Осіпов В.М. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник / В.М.Осіпов. Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 225 с.

—Осіпов В.М. Лікувальна фізична культура: навчальний посібник / В.М.Осіпов. Бердянськ: Видавець Ткачук О.В, 2013. – 158 с.

9. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчук, Д.В.Вакуленко; за заг. ред. Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчука. – Тернопіль: ТДМУ, 2019. – 372 с.

10. Пастухова В.А. Анатомія опорно-рухового апарату: навчальний посібник для самостійної роботи ст-ів / В.А. Пастухова, Я.В. Зіневич. – 2-е видання. – К.: Олімпійська література, 2018. – 152 с.

11. Пропедевтика внутрішньої медицини: підручник + DVD-ROM / за ред. проф. О. Г. Яворського. – 5-е видання. – К. : Медицина, 2018. – 552 с.

12. Реабілітаційний масаж: підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. – 522 с.

13. Сербова О.В. Соціально-психологічна реабілітація дітей з порушенням психофізичного розвитку: навчальний посібник / О В Сербова. – Бердянськ : БДПУ, 2018. – 278 с.

14. Томіч Л.М. Педіатрія : курс лекцій для ст-тів ВНЗ / Л. М. Томіч. — Бердянськ:Видавець Ткачук О. В, 2013. – 256 с.

15. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. : Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т. Ю. Круцевич. — 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

16. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. : Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник для ст-ів ЗВО / за ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-е видання. – К. : Олімпійська література, 2018. – 448 с.

17. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

Допоміжна

1. Адлер Сьюзан С., Беккерс Доминик, Бак Мат. ПНФ на практике. – Springer, 2014. – 356 с.

2. Васильева Л.Ф. Мануальная диагностика и терапия (клиническая биомеханика и патобиомеханика): Руководство для врачей. — СПб.: Фолиант, 2000. — 400 с.

3. Кэрл Монхейм, Диана Лавэ. Руководство по миофасциальному расслаблению. — 144 с.

4. Лікувальна фізична культура: підручник / В.С. Соколовський, Н.О.

Романова, О.П. Юшковська. – Одесса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.

5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.

6. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навчальний посібник / О.К. Марченко. – К.: Олімпійська література, 2006. – 196 с.

7. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учеб. для студентов вузов О.К. Марченко. – К.: Олімпійська література, 2012. – 196 с.

8. Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.

9. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності і здоров'я: МКФ / переклад на укр. мову (у редакції наказу Міністерства охорони здоров'я України 21.12.2018 № 2449). – ВООЗ. – 1048 с.

10. Основы диагностических исследований у физической реабилитации: навч. посіб. / Т.Бойчук, М.Голубєва, О.Левандовський, Л.Войчишин. – Л.: ЗУКЦ, 2010. – 240 с.

11. Петров К.Б. Миовисцерофасциальные связи в традиционном и современном представлении / К.Б. Петров, Т.В. Митичкина – Новокузнецк: ООО «Полиграфист», 2010. – 221 с.

12. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями. – Том.ІІ / Под ред. А.Н.Беловой, О.Н.Щепетовой. – М.: Антидор, 1999. – 648 с.

13. Симонс Д.Г., Тревелл Ж.Г., Симонс Л.Р. Миофасциальные боли и дисфункции;руководство по триггерным точкам: Пер. с англ.: В 2 т. — 2-е изд. — М.: Медицина, 2005. — 1192 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://bdpu.org>
2. <http://library.bdpu.org>
- 3/ <http://edu.bdpu.org/>