

**ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО**
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до проведення практичних занять і організації самостійної роботи
здобувачів вищої освіти з дисципліни

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ФУНКЦІЙ
ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ І СИСТЕМ**

ОПП Фізична реабілітація

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт (Фізична реабілітація)

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Рік навчання: перший

Мова навчання: українська

Обговорено та затверджено на методичній нараді
кафедри біології і охорони здоров'я

Протокол від 9 серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри фізичної реабілітації,
біології і охорони здоров'я

_____ (Марія ТОПЧІЙ)

Одеса – 2024

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 1 від 29 серпня 2024 року).

Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Фізична реабілітація при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем» / Укладач: І. К. Бабова. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 28 с.

Рецензенти:

Заболотна Ірина Борисівна, доктор медичних наук, старший дослідник, відділ медичної реабілітації, ДУ «Український науково-дослідний інститут медичної реабілітації та курортології МОЗ України»

Холодов Сергій Анатольєвич, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Методичні рекомендації призначені для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальність 017 Фізична культура і спорт (Фізична реабілітація). Містять пояснювальну записку, питання щодо методичного забезпечення самостійної роботи студентів, контролю самостійної роботи, тематичний план та зміст дисципліни «Фізична реабілітація при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем», питання для самостійного опрацювання та самоконтролю, приклади тестових завдань для рубіжного (модульного) контролю, а також список рекомендованої літератури.

ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни	4
Пояснювальна записка	5
Організація освітнього процесу	9
Програма навчальної дисципліни	10
Структура навчальної дисципліни	13
Зміст самостійної роботи на практичних заняттях з дисципліни	16
Методика виконання ІНДЗ	20
Питання для самоконтролю	21
Варіант контрольного модульного тестування	25
Методи контролю	26
Рекомендовані джерела інформації	27

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 017 Фізична культура і спорт	Статус дисципліни: Обов'язкова	
Модулів – 1	Освітньо-професійна програма: Фізична реабілітація	Мова навчання: Українська	
Змістових модулів – 1		Рік підготовки:	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання: <i>презентація</i>		2-й	2-й
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4		Лекції	
		14 год.	8 год.
	Практичні, семінарські		
	26 год.	12 год.	
	Самостійна робота		
	70 год.	90 год.	
	Рівень вищої освіти: <i>другий (магістерський)</i>	Індивідуальні завдання: 10 год.	
		Вид контролю: екзамен	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33%:67%

для заочної форми навчання – 17%:83%

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вивчення навчальної дисципліни «Фізична реабілітація при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем» передбачає розв'язання низки завдань професійної підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.

У результаті вивчення запропонованого курсу здобувачі освіти отримають ґрунтовні знання про застосування методів та засобів фізичної реабілітації при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем.

Мета вивчення дисципліни «Фізична реабілітація при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем»: набуття студентами теоретичних знань та практичних навичок щодо застосування методів та засобів фізичної реабілітації при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем, розуміння значення своєчасного застосування засобів фізичної реабілітації для профілактики захворювань. Сформувані мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

- мету дисципліни застосування методів та засобів фізичної реабілітації при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем;
- специфіку підходів відповідно до біо-психо-соціальної моделі;
- стратегії фізичної реабілітації (відновлення та компенсації) та їх патофізіологічне підґрунтя;
- принципи пацієнт-центричності в фізичної реабілітації;
- принципи організації фізичної реабілітації;
- принципи встановлення цілей в фізичної реабілітації;
- принципи створення та застосування індивідуальної програми фізичної

- реабілітації при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем;
- знати позитивний і негативний вплив систематичних фізичних навантажень на організм здорової та хворої людини, правильно трактувати зміни основних функціональних систем організму під впливом фізичних навантажень різної інтенсивності;
 - знати основні засоби, методи і форми фізичної реабілітації, протипоказання для їх застосування, механізм дії фізичних вправ при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем;
 - сучасні погляди на етіологію, патогенез, класифікації, клінічну картину, критерії діагностики основних захворювань в клініці внутрішніх хвороб;
 - основи реабілітаційного обстеження при патологічних станах внутрішніх органів і систем;
 - основні методи ФР що використовуються при реабілітації пацієнтів з захворюваннями дихальної, травної, серцево-судинної, опорно-рухової, сечо-видільної, ендокринної системи та обміну речовин;
 - новітні методи ФР, що використовуються для покращення здоров'я, функціональних можливостей, адаптації до оточуючих умов, підвищення рівня рухової активності у пацієнтів із захворюваннями внутрішніх органів;
 - значення та вміння застосовувати принципи ефективного співробітництва з іншими фахівцями сфери охорони здоров'я, зокрема фахівцями спортивної медицини, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії тощо;
 - нормативні акти в галузі системи охорони здоров'я, особливо в області захисту прав пацієнтів;
 - принципи доказової реабілітації;
 - принципи та основні медичні проблеми перехідних періодів життя людини;
 - форми і методи санітарної освіти серед населення;
 - правила оформлення реабілітаційної документації;

- передові інформаційні та Інтернет технології;
- сучасну наукову літературу та науково-практичну періодику за фахом, методи її аналізу та узагальнення.

ВМІТИ:

- визначати і правильно документувати необхідні відомості про пацієнта, щоб отримати інформацію і враховувати думки колег та інших експертів;
- дослідити і оцінити фізичний розвиток людини;
- вміти провести функціональні проби для серцево-судинної, дихальної системи; тестування і оцінку фізичної працездатності людини;
- вміти оцінити результати спеціальних функціональних тестів у хворих (проба з дозованим фізичним навантаженням, спірометрія, спірографія, гоніометрія) і визначити толерантність до фізичних навантажень;
- вміти оцінити адекватність застосованих фізичних навантажень і ефективність курсу фізичної реабілітації;
- оцінювати та адекватно реагувати на індивідуальні потреби та зміни стану здоров'я пацієнтів;
- аналізувати і прогнозувати вплив фізичних навантажень на організм людини;
- вибирати і застосовувати методи фізичної реабілітації в комплексній реабілітації для відновлення функцій, збереження якості життя та попередження або ліквідації наслідків патологічного процесу;
- проводити реабілітаційне обстеження при патологічних станах внутрішніх органів і систем;
- призначати основні методи ФР що використовуються при реабілітації пацієнтів з захворюваннями дихальної, травної, серцево-судинної, опорно-рухової, сечо-видільної, ендокринної системи та обміну речовин;
- застосовувати основні методи ФР що використовуються при реабілітації пацієнтів з захворюваннями дихальної, травної, серцево-судинної, опорно-рухової, сечо-видільної, ендокринної системи та обміну речовин;

- оцінювати ефективність застосування засобів фізичної реабілітації;
- працювати в тісному контакті з суміжними спеціалістами та службами;
- брати участь у моніторингу здоров'я населення, сприяти поширенню знань з організації фізичної реабілітації серед населення;
- дотримуватися принципів деонтології;
- планувати свою роботу та здійснювати аналіз її результатів;
- вести реабілітаційну документацію.

Міждисциплінарні зв'язки: проблематика курсу пов'язана з дисциплінами «Фізична реабілітація при порушеннях функцій опорно-рухового апарату», «Фізична реабілітація при функціональних порушеннях нервової системи», «Фізична реабілітація при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем».

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Програмний матеріал з дисципліни «Фізична реабілітація при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем» складається з теоретичного та практичного розділів. Теоретичний розділ має професійно-прикладний характер і реалізується у формі пояснень навчального матеріалу в процесі практичних занять, самостійного вивчення студентами навчально-методичної літератури, підготовка індивідуального завдання, участі у науковому студентському гуртку. Практичний розділ передбачає оволодіння студентами обов'язковими практичними навичками та вміннями.

Видами навчальних занять згідно з навчальним планом є: а) практичні заняття; б) самостійна робота студентів. Практичні заняття передбачають детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни з викладачем і формування вміння та навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом сформульованих завдань та вирішення ситуаційних задач. Самостійна робота студентів передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом, а саме самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять.

Вид контролю: екзамен.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1. Фізична реабілітація (ФР) в клініці внутрішніх хвороб.

Поняття про внутрішні хвороби та ФР при різних нозологіях. Поняття про основні захворювання в клініці внутрішніх хвороби. Основні методи ФР при захворюваннях внутрішніх органів. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо щоденних фізичних навантажень.

Тема 2. ФР у хворих з бронхіальною астмою (БА) та хронічним обструктивним захворюванням легень (ХОЗЛ). Поняття про БА та ХОЗЛ. Оцінка тяжкості дихальної недостатності (ДН). Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування. Засоби та методи ФР при хронічному легеневому серці.

Тема 3. ФР хворих з пневмонією, плевритом, бронхоектазами, абсцесом легень. Поняття про пневмонію, плеврити, бронхоектази, абсцес легень. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування. Особливості ФР у дітей.

Тема 4. Основні методи ФР при захворюваннях травної системи. Принципи дієтотерапії. ФР хворих з хронічним гастритом, пептичною виразкою шлунка та дванадцятипалої кишки, ентеропатіями, неспецифічним виразковим колітом (НВК) та хворобою Крона. Поняття про хронічний гастрит, пептичну виразку шлунка та дванадцятипалої кишки, ентеропатії, НВК та хворобу Крона. Основні засоби та методи ФР та стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування.

Тема 5. ФР при захворюваннях гепатобіліарної системи. ФР при хронічному холециститі, біліарній дискінезії, хронічному гепатиті, цирозі печінки та хронічному панкреатиті. Поняття про хронічний холецистит, біліарні дискінезії, хронічний гепатит, цироз печінки та хронічний панкреатитом. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування.

Тема 6. Основні методи ФР при захворюваннях системи кровообігу. ФР при стенокардії, інфаркті міокарда. Поняття про стенокардію, інфаркт міокарда. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування.

Тема 7. ФР хворих з артеріальною гіпертензією та синкопальними станами. Поняття про артеріальну гіпертензією, синкопе. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування.

Тема 8. ФР при вадах серця, кардіоміопатіях, хронічній серцевій недостатності. Поняття про кардіоміопатії, вади серця, хронічну серцеву недостатність. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування. Особливості ФР дітей з вадами серця.

Тема 9. ФР при ревматоїдному артриті, остеоартриті. Поняття про ревматоїдний артрит, остеоартрит. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування.

Тема 10. Основні методи ФР при захворюваннях сполучної тканини. ФР при системному червоному вовчаку (СЧВ), склеродермії, дерматоміозиті.

Поняття про СЧВ, склеродермією, дерматоміозит. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування.

Тема 11. Основні методи ФР при захворюваннях нирок та сечовивідних шляхів. ФР хворих з хронічним гломерулонефритом, пієлонефритом, сечокам'яною хворобою. Поняття про хронічний гломерулонефрит, пієлонефрит, сечокам'яну хворобу. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування.

Тема 12. Основні методи ФР при порушеннях обміну речовин. Особливості ФР при ожиріння, подагрі. Поняття про ожиріння, подагрі. Основні методи ФР при цукровому діабеті (ЦД). Особливості ФР при ЦД I та II типу. Поняття про ЦД. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування.

Тема 13. Основні методи ФР при ендокринній патології. Особливості ФР при захворюваннях щитоподібної залози. Поняття про гіпо- та гіпертіреоз. Основні засоби та методи ФР на стаціонарному та амбулаторному етапах лікування та протипоказання до їх застосування.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр	Інд	с.р.		л	Пр	інд	с.р.
	120	14	26	10	70	120	8	12	10	90
Змістовий модуль 1.										
Тема 1. Фізична реабілітація (ФР) в клініці внутрішніх хвороб.	10	2	2		6	10	1	1		7
Тема 2. ФР у хворих з бронхіальною астмою та хронічним обструктивним захворюванням легень.	9	1	2		6	9	1	1		7
Тема 3. ФР хворих з пневмонією, плевритом, бронхоектазами, абсцесом легень.	9	1	2		6	8		1		7
Тема 4. Основні методи ФР при захворюваннях травної системи.	9	1	2		6	9	1	1		7
Тема 5. ФР при захворюваннях гепатобіліарної системи.	9	1	2		6	9		1		7
Тема 6. Основні методи ФР при захворюваннях системи кровообігу. ФР при стенокардії, інфаркті міокарда.	9	1	2		6	8	1	1		7
Тема 7. ФР хворих з артеріальною гіпертензією та	9	1	2		6	9	1			7

синкопальними станами.										
Тема 8. ФР при вадах серця, кардіоміопатіях, хронічній серцевій недостатності.	9	1	2		6	9	1	1		7
Тема 9. ФР при ревматоїдному артриті, остеоартриті.	9	1	2		6	9	1	1		7
Тема 10. Основні методи ФР при захворюваннях сполучної тканини.	7	1	2		4	8		1		7
Тема 11. Основні методи ФР при захворюваннях нирок та сечовивідних шляхів.	7	1	2		4	8		1		7
Тема 12. Основні методи ФР при порушеннях обміну речовин.	7	1	2		4	9	1	1		7
Тема 13. Основні методи ФР при ендокринній патології.	7	1	2		4	7		1		6
ІНДЗ	10			10	70	10			10	
Усього:	120	14	26	10	70	120	8	12	10	90

Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин	
	Денна	Заочна
Тема 1. Фізична реабілітація (ФР) в клініці внутрішніх хвороб.	2	1
Тема 2. ФР у хворих з бронхіальною астмою та хронічним обструктивним захворюванням легень.	2	1
Тема 3. ФР хворих з пневмонією, плевритом, бронхоектазами, абсцесом легень.	2	1
Тема 4. Основні методи ФР при захворюваннях травної системи.	2	1
Тема 5. ФР при захворюваннях гепатобіліарної системи.	2	
Тема 6. Основні методи ФР при захворюваннях системи кровообігу. ФР при стенокардії, інфаркті міокарда.	2	1
Тема 7. ФР хворих з артеріальною гіпертензією та синкопальними станами.	2	1
Тема 8. ФР при вадах серця, кардіоміопатіях, хронічній серцевій недостатності.	2	1
Тема 9. ФР при ревматоїдному артриті, остеоартриті.	2	1
Тема 10. Основні методи ФР при захворюваннях сполучної тканини.	2	1
Тема 11. Основні методи ФР при захворюваннях нирок та сечовивідних шляхів.	2	1
Тема 12. Основні методи ФР при порушеннях обміну речовин.	2	1
Тема 13. Основні методи ФР при ендокринній патології.	2	1
Усього:	26	12

Зміст самостійної роботи
на практичних заняттях з дисципліни
«Фізична реабілітація при порушеннях функцій
внутрішніх органів і систем»

Тема 1. Фізична реабілітація (ФР) в клініці внутрішніх хвороб.

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо щоденних фізичних навантажень.
2. Скласти порівняльну таблицю щоденних фізичних навантажень для різних груп населення.

Тема 2. ФР у хворих з бронхіальною астмою (БА) та хронічним обструктивним захворюванням легень (ХОЗЛ).

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- бронхіальна астма (БА);
- хронічним обструктивним захворюванням легень (ХОЗЛ);
- дихальна недостатність (ДН);
- хронічному легеневому серці.

Тема 3. ФР хворих з пневмонією, плевритом, бронхоектазами, абсцесом легень.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- пневмонія;
- плеврити;

- бронхоектази;
- абсцес легень.

Тема 4. Основні методи ФР при захворюваннях травної системи.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- хронічний гастрит;
- пептична виразка шлунка та дванадцятипалої кишки;
- ентеропатії;
- неспецифічний виразковий коліт (НВК);
- хвороба Крона.

Тема 5. ФР при захворюваннях гепатобіліарної системи.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- хронічний холецистит;
- біліарна дискінезія;
- хронічний гепатит;
- цироз печінки;
- хронічний панкреатит.

Тема 6. Основні методи ФР при захворюваннях системи кровообігу. ФР при стенокардії, інфаркті міокарда.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- стенокардія (з вказанням функціонального класу);
- інфаркт міокарда (з вказанням стадії, розміру тощо).

Тема 7. ФР хворих з артеріальною гіпертензією та синкопальними станами.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- артеріальна гіпертензія I стадії;
- артеріальна гіпертензія II стадії;
- артеріальна гіпертензія III стадії.

Тема 8. ФР при вадах серця, кардіоміопатіях, хронічній серцевій недостатності.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- кардіоміопатії;
- вади серця;
- хронічна серцева недостатність;
- вади серця у дітей.

Тема 9. ФР при ревматоїдному артриті, остеоартриті.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- ревматоїдний артрит;
- остеоартрит;

- остеоартроз;
- стани після ендопротезування суглобів.

Тема 10. Основні методи ФР при захворюваннях сполучної тканини.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- системний червоний вовчак (СЧВ);
- склеродермія;
- дерматомиозит.

Тема 11. Основні методи ФР при захворюваннях нирок та сечовивідних шляхів.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- хронічний гломерулонефрит;
- пієлонефрит;
- сечокам'яна хвороба.

Тема 12. Основні методи ФР при порушеннях обміну речовин.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- ожиріння;
- подагра;
- цукровий діабет (ЦД) 1 або 2 типу.

Тема 13. Основні методи ФР при ендокринній патології.

Завдання для самостійної роботи (в письмовій формі):

Сформулювати основні принципи, цілі та задачі, протипоказання, основні методи та засоби фізичної реабілітації (з переліком спеціальних вправ) при таких станах (на вибір):

- гіпотиреоз;
- гіпертиреоз.

Методика виконання

Індивідуального навчально-дослідного завдання (доповідь)

В ході вивчення дисципліни студенти виконують ІНДЗ у вигляді доповіді, яке полягає у складанні комплексу фізичних вправ при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем (нозологія на вибір).

Бланк Комплекс фізичних вправ (ФВ)

Діагноз _____
 стадія захворювання _____
 Руховий режим _____
 Етап (стаціонарний / амбулаторний) _____
 Мета призначення ФВ _____
 Завдання (спрямовані на вирішення мети, конкретні для різних ФВ):

1. _____
2. _____
3. _____

Вказати: загальну тривалість заняття, кратність протягом дня (якщо декілька разів на день) / тижня.

Протипоказання _____

Скласти комплекс фізичних вправ у вигляді таблиць за зразком

№ з/п	Вихідне положення	Техніка виконання	Кількість повторів

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Основні принципи призначення засобів фізичної реабілітації (ФР).
2. Основні напрями реабілітації за програмою медичних гарантій Національної служби здоров'я України.
3. Що таке фізична реабілітація, яка її мета та завдання? Назвіть основні та додаткові засоби фізичної реабілітації.
4. Дайте визначення лікувальної фізичної культури як методу лікування. Охарактеризуйте механізми лікувальної дії засобів ФР.
5. Назвіть показання та протипоказання до призначення засобів ФР.
6. Назвіть види рухових режимів на різних етапах фізичної реабілітації.
7. Які види фізичних вправ застосовуються в ФР?
8. За якими критеріями відбувається дозування фізичних навантажень при проведенні ФР?
9. Назвіть періоди ЛФК та їх основні завдання.
10. Обґрунтування призначення засобів ФР при захворюваннях системи кровообігу.
11. Основні механізми лікувальної дії фізичних вправ при захворюваннях системи кровообігу.
12. Задачі, протипоказання й особливості методик ФР при інфаркті міокарда з переліком спеціальних вправ на стаціонарному, санаторному та диспансерно-поліклінічному етапах реабілітації.
13. Задачі, протипоказання й особливості методики ФР при ішемічній хворобі серця з переліком спеціальних вправ.
14. Задачі, протипоказання й особливості методик ФР при гіпертонічній хворобі з переліком спеціальних вправ.
15. Особливості фізичної реабілітації з урахуванням толерантності організму до фізичних навантажень.
16. Критерії дозування та оцінки ефективності фізичних навантажень у осіб із захворюваннями системи кровообігу.

17. Назвіть ознаки неадекватності фізичних навантажень.
18. Показання та протипоказання до призначення способів ФР при бронхолегеневій патології.
19. Основні завдання та механізми дії засобів ФР у хворих з патологією дихальної системи.
20. Вкажіть задачі, протипоказання й особливості методик ФР при пневмонії, плевриті та хронічному бронхіті, назвіть спеціальні вправи.
21. Задачі, протипоказання й особливості методик ФР при бронхіальній астмі з переліком спеціальних вправ.
22. Задачі, протипоказання й особливості методики ФР при туберкульозі легень з переліком спеціальних вправ.
23. Показання й протипоказання до призначення засобів ФР при захворюваннях органів травлення.
24. Основні завдання та механізми дії ФР у хворих з патологією травної системи.
25. Задачі, протипоказання й особливості методики ФР при хронічному гастриті й виразковій хворобі дванадцятипалої кишки з переліком спеціальних вправ.
26. Основні засоби ФР у хворих на хронічні обструктивні захворювання легень (ХОЗЛ) та принципи їх призначення.
27. Використання засобів ФР у хворих з емфіземою легень.
28. Застосування ФР у пацієнтів з ознаками пневмосклерозу.
29. Засоби ФР у хворих на бронхіальну астму в лікарняний період.
30. Засоби ФР при бронхіальній астмі у післялікарняний період.
31. Особливості застосування засобів ФР у хворих на пневмонію.
32. Використання засобів ФР у хворих з клінічними проявами бронхітів.
33. Постуральний дренаж та дренажні вправи.
34. Охарактеризувати механізми впливу фізичних вправ на дихальну систему.

35. Охарактеризуйте клінічні прояви стенокардії. Показання та протипоказання для фізичної реабілітації при стенокардії.
36. Роль фізичної реабілітації при серцево-судинних захворюваннях.
37. Особливості та підходи до фізичної реабілітації хворих з стенокардією та інфарктом міокарда.
38. Фази реабілітації у пацієнтів з інфарктом міокарда. Основні засоби реабілітації.
39. Охарактеризуйте клінічні прояви артеріальної гіпертензії. Показання та протипоказання для фізичної реабілітації.
40. Охарактеризувати механізми впливу фізичних вправ на серцево-судинну діяльність.
41. Методичні принципи застосування засобів фізичної реабілітації при серцево-судинних захворюваннях.
42. Протипоказання до застосування ФР у хворих з хронічною серцевою недостатністю (ХСН).
43. Які засоби ФР застосовують у хворих на хронічну серцеву недостатність ХСН?
44. Які засоби ФР застосовують у хворих з вадами серця?
45. Роль фізичної реабілітації при цукровому діабеті.
46. Особливості та підходи до фізичної реабілітації хворих з цукровим діабетом 1 та 2 типу.
47. Основні засоби ФР хворих на цукровий діабет.
48. Охарактеризуйте клінічні прояви цукрового діабету. Показання та протипоказання для фізичної реабілітації.
49. Охарактеризувати механізми впливу фізичних вправ при цукровому діабеті.
50. Методичні принципи застосування засобів ФР при цукровому діабеті.
51. Особливості фізичної реабілітації при захворюваннях травної системи.
52. Особливості фізичної реабілітації при захворюваннях гепатобіліарної системи.

53. Показання й протипоказання до призначення способів ФР при порушеннях обміну речовин.
54. Основні завдання, механізми дії та особливості методики ФР у хворих з ожирінням.
55. Задачі, протипоказання та особливості методики ФР при цукровому діабеті.
56. Засоби ФР у хворих на остеоартроз.
57. Особливості ФР після ендопротезування суглобів.
58. Які особливості анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей організму дітей необхідно враховувати в процесі фізичної реабілітації?
59. Вкажіть основні правила застосування масажу і гімнастики у немовлят?
Що таке рефлекторні вправи?
60. Яким чином слід дозувати фізичні навантаження і оцінювати їх адекватність у немовлят?
61. Які особливості застосування засобів ФР при рахіті?
62. Які особливості використання фізичних вправ і масажу при гіпотрофії у дитини?
63. Які особливості застосування фізичних вправ, масажу й інших фізичних чинників при пневмонії і бронхіті у дітей?
64. Які особливості фізичної реабілітації при бронхіальній астмі у дітей під час приступу бронхоспазму і в періоди ремісії?
65. Які особливості застосування фізичних вправ у дітей, хворих на ревматизм?
66. Які засоби й форми ФР застосовуються у дітей з вродженими вадами серця?
67. Які особливості застосування засобів ФР при гастритах у дітей?
68. Вкажіть основні завдання і форми проведення ФР при пієлонефриті і енурезі у дітей?

ВАРІАНТ КОНТРОЛЮ МОДУЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ

1. Які діагностичні шкали обов'язкові для діагностики в кардіореабілітації?

- A. Шкала оцінки тривоги і депресії
- Б. Шкала ТІМІ
- В. Шкала коми Глазго
- Г. Шкала харчового ризику
- Д. Шкала сприймання інтенсивності навантажень Borg
- Е. Шкала ризику GRACE

2. Визначте найбільш оптимальні вихідні положення для виконання спеціальних вправ хворій з дискінезією жовчовивідних шляхів по гіпокінетичному типу:

- A. Лежачи на лівому боці, сидячи, стоячи
- В. Лежачи на животі,
- С. Лежачи на спині,
- Д. Лежачи на спині з трохи піднятим нижнім кінцем кушетки,
- Е. Лежачи на спині з трохи піднятим головним кінцем кушетки.

3. Хворому на бронхіальну астму при наближенні приступу ядухи необхідно:

- A. Робити посилений форсований видих, напружуючи м'язи
- В. Розслабити м'язи і перейти на неглибоке (поверхнєве) дихання
- С. Збільшити об'єм вдиху та видиху водночас із збільшенням частоти дихання
- Д. Зробити динамічні дихальні вправи з акцентом на вдих
- Е. ФР протипоказана

4. Протипоказаннями до призначення засобів ФР у хворих на ІХС є наступні стани, крім одного:

- A. Поодинокі екстрасистоли
- B. Синусова брадикардія менше ніж 50 уд./хв.
- C. Негативна динаміка ЕКГ
- D. Синусова тахікардія понад 100 уд./хв.
- E. Наростання серцевої недостатності

5. Основні спеціальні вправи для хворих із гіпотонічною хворобою:

- A. Дихальні вправи із затримкою дихання на видиху
- B. Швидкісно-силові вправи та вправи з невеликим обтяженням (гантелі),
- C. Вправи на розслаблення м'язових груп
- D. Вправи на витривалість
- E. Складнокоординаційні вправи

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль знань здобувачів здійснюється під час проведення лекцій, практичних занять, самостійної роботи і включає перевірку знань теоретичного матеріалу теми та контроль оволодіння практичними навичками, передбаченими методичними розробками. Перевірка знань здобувачів здійснюється за допомогою усного і письмового опитування, тестових опитувань.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література :

1. Фізична терапія в клініці внутрішніх хвороб : навч. посіб. для студентів 1 курсу магістратури III медичного факультету в галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Н.І. Капшитар [та ін.]. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. 172 с.
2. Богдановська Н.В., Кальонова І.В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії: підруч. для здобувачів ступеня вищ. освіти магістра спец. "Фізична терапія, ерготерапія". Суми : Унів. кн., 2020. 328 с.
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / за заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль : ТНМУ, 2023. 372 с.
4. Основи внутрішньої медицини та фізичної реабілітації : підручник / за заг. ред. проф. М.І. Шведа. Тернопіль : ТНМУ, 2021. 412 с.
5. Фізична терапія: підручник / О. Швесткова, П. Сладкова та ін. Київ, Чеський центр у Києві, 2019. 272 с.

Допоміжна література :

1. *Бабова І.К.* Реабілітація хворих після ендопротезування кульшового суглоба (в умовах спеціалізованого реабілітаційного відділення) : монографія. Одеса: «Поліграф», 2020. 152 с.
2. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020.
3. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навч. посіб. Львів: Новий світ-2000, 2020. 170 с.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навч. посіб. Рівне: НУВГП, 2018. 258 с.
5. Григус І. М., Брега Л. Б. Фізична реабілітація в кардіології : навч. посіб. Рівне: НУВГП, 2018. 268 с.

6. Григус І.М., Нагорна О.Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навчальний посібник. Одеса: Олді+, 2023. 176 с.
7. Методи обстеження в фізичній терапії, ерготерапії : навчальний посібник. Укладачі: І.І. Цанько, Ю.В. Антонова-Рафі, С.М. Куріло, Д.І. Данько. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 162 с.
8. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М. Сокрута. Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с., 32 іл.
9. Біла книга з фізичної та реабілітаційної медицини. *Український журнал фізичної та реабілітаційної медицини*. 2018. № 2 (02). Додаток. 208 с.
<http://www.whitebookprm.eu/2019/03/30/ukranian-white-book-translation/>

Інформаційні ресурси:

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL : <http://www.mon.gov.ua>
2. Міністерство охорони здоров'я України : офіційний сайт. URL : <http://www.moz.gov.ua>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
5. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Фізична реабілітація при порушеннях функцій внутрішніх органів і систем» / Укладач: І. К. Бабова. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 28 с.