

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.Г.КОРОЛЕНКА**

Факультет фізичного виховання

Кафедра медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ
САМОСТІЙНИХ РОБІТ З ДИСЦИПЛІНИ
“ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ”**

Методичний посібник

Полтава
2020

УДК 615.8 (072.2)

Методичні вказівки для виконання самостійних робіт з дисципліни “Фізична реабілітація”: Методичний посібник – Полтава, 2020. – 45 с.

Укладач: кандидат біологічних наук, доцент Мироненко С.Г.

У посібнику представлена тематика самостійних робіт з предмету “Фізична реабілітація”. Посібник включає десять тем, кожна з яких містить інформаційний блок, контрольні запитання, практичні завдання та список рекомендованої літератури. Виконання завдань, запропонованих у посібнику сприятиме доповненню і поглибленню знань студентів, формуванню практичних умінь і навичок, необхідних для складання програм фізичної реабілітації при різних захворюваннях та ушкодженнях.

Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту.

Рецензенти: Проніна О.М. – доктор медичних наук, професор
кафедри клінічної анатомії й
оперативної хірургії Української медичної
стоматологічної академії
 Пилипенко С.В. – завідувач кафедри біології і
основ здоров’я людини ПНПУ
імені В.Г.Короленка, доктор біологічних
наук, професор

Рекомендовано до друку вченою радою ПНПУ імені
В.Г.Короленка (протокол № 6 від 20.11 2020 р.).

Методичні рекомендації

Одним із аспектів мети навчальної діяльності студентів є підготовка їх до подальшої творчої роботи у різних сферах суспільного життя. Цьому, безумовно, сприяє вирішення проблеми самостійності учнів у навчанні, що формується за допомогою самостійної роботи. Самостійна робота – це навчальна діяльність, яка здійснюється при виконанні завдань різного ступеня складності з метою усвідомленого засвоєння знань або оволодіння вміннями лише при консультативній ролі викладача за допомогою завдань, які розкриваються ним безпосередньо або в методичному посібнику.

Запропонований методичний посібник написаний відповідно до програми з дисципліни “ Фізична реабілітація ” і охоплює десять тем курсу:

- Вступ до предмету “ Фізична реабілітація ”;
- Характеристика та лікувальна дія основних засобів фізичної реабілітації;
- Загальні вимоги до програмування занять з фізичної реабілітації;
- Загальні основи фізичної реабілітації при переломах кісток;
- Фізична реабілітація при ушкодженнях кісток плечового поясу, верхніх та нижніх кінцівок;
- Фізична реабілітація при ушкодженнях хребта та кісток таза;
- Фізична реабілітація при нефіксованих змінах та статичних деформаціях опорно-рухового апарату. Остеохондроз;

- Фізична реабілітація при опіках, відмороженнях та ампутаціях кінцівок;
- Фізична реабілітація після оперативних втручань на органах черевної порожнини;
- Фізична реабілітація при оперативних втручаннях на органах грудної клітки.

Методичний посібник має таку структуру: на початку кожної теми міститься інформаційний блок, що знайомить студентів з теоретичними основами запропонованої для вивчення теми. Контрольні питання на зміст заняття та завдання, що пропонуються для виконання, сприятимуть кращому засвоєнню інформації та формуванню практичних умінь студентів що до складання програм фізичної реабілітації при різних захворюваннях та травмах. Кожна тема містить список літератури, який допоможе студентам опанувати матеріал та зробить їх підготовку більш якісною.

Посібник розрахований на студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.

Тема № 1. Вступ до предмету “ Фізична реабілітація ”.

Мета. Оволодіти знаннями про історію лікувального застосування фізичних вправ та масажу.

Блок інформації

Фізична реабілітація – це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних чинників у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану і працездатності хворих та інвалідів. Її засобами є лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія, працетерапія.

Історія становлення фізичної реабілітації досить тривала, оскільки фізичні вправи та масаж з лікувальною метою застосовувалися ще у стародавні часи.

Контрольні питання

1. Охарактеризувати внесок стародавніх учених у лікувальне застосування фізичних вправ, масажу і природних чинників.
2. Розказати про вчених X-XVIII століття, які відіграли помітну роль в обґрунтуванні і застосуванні рухів як засобу лікування.
3. Розказати історію заснування першого у Європі гімнастичного інституту та його значення у подальшому розвитку лікувальної гімнастики.

4. Розкрити значення праць лікарів Харківського медико-механічного інституту та інших фахівців у становленні відновного лікування.
5. Розказати історію створення в Україні науково-методичного товариства з лікарського контролю і ЛФК та його роль у подальшому розвитку ФР.
6. Внесок українських вчених у розвиток науки “Фізична реабілітація”.

Контрольні завдання

Написати реферати за темами:

1. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу.
2. Життєвий та творчий шлях засновника наукової системи фізичного виховання та динамічної анатомії – П.Ф.Лесгафта.
3. Наукова діяльність В.В.Гориневського та І.М.Саркізова-Серазіні – організаторів і керівників перших у Радянському Союзі кафедр фізичного виховання, авторів першого навчального посібника з ЛФК.
4. Становлення, сучасний стан та перспективи розвитку науки “Фізична реабілітація” в Україні.

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.

2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
3. Васичкин В.И. Методика лечебного массажа. – Санкт-Петербург: Лань, 1997. – 176 с.
4. Водолечение: Методика врачевания / Сост. А.А.Кульменко – Киев: Здоров'я, 1994. – 238 с.
5. Загальна фізіотерапія і курортологія / Є.М.Панасюк, Я.М.Федоров, В.М.Модилевський. – Львів: Світ, 1990. – 136 с.
6. Каптелин А.Ф. Гидрокинезитерапия в ортопедии и травматологии. – М: Медицина, 1985. – 223 с.
7. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В.В.Клапчук, Г.В.Дзяк, І.В.Мурашов та ін. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.

Тема № 2. Характеристика та лікувальна дія основних засобів фізичної реабілітації.

Мета. Ознайомитися з засобами фізичної реабілітації, з впливом масажу на окремі системи організму. Отримати загальні поняття про санаторно-курортне лікування.

Блок інформації

Основним засобом фізичної реабілітації є лікувальна фізкультура. Лікувальна фізична культура – метод лікування, що використовує засоби і принципи фізичної культури для лікування захворювань і ушкоджень, попередження їх загострень і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності хворих та інвалідів. ЛФК зменшує негативний вплив вимушеного спокою, підвищує тонус і активізує діяльність організму, мобілізує його захисні і компенсаторні реакції, попереджує ускладнення, відновлює і розширює функціональні можливості організму, наближує функціональне одужання, скорочує терміни лікування. Добираючи форми ЛФК, спеціальні вправи, дозуючи їх залежно від характеру і клінічного перебігу хвороби чи травми, можна цілеспрямовано впливати на певні функції організму, відновлюючи ушкоджені системи, адаптуючи хворого до фізичних навантажень побутового і виробничого характеру.

Важливим засобом фізичної реабілітації є масаж. Дозовані механічні подразнення тіла людини, що виконуються руками масажиста чи спеціальними апаратами, викликають місцеві і загальні нейрогуморальні зрушення в організмі, що зумовлено рефлекторними реакці-

ями і виділенням біологічно активних речовин. Лікувальний масаж здійснює вплив на всі системи організму.

Процес реабілітації включає в себе декілька етапів: лікарняний, коли пацієнт знаходиться на стаціонарному лікуванні та післялікарняний, який може проходити в умовах поліклініки або у вигляді санаторно-курортного лікування. У санаторії в комплексному лікуванні використовуються специфічні курортні чинники у вигляді кліматотерапії, бальнеотерапії або пелоїдотерапії і неспецифічні, загальні для всіх санаторіїв, що відіграють важливу, а здебільшого і головну роль у лікуванні багатьох захворювань і реабілітації хворих. Це засоби фізичної реабілітації, дієтотерапії, медикаментозне лікування, санаторно-курортний режим. Основними завданнями ФР на санаторно-курортному етапі є попередження прогресування захворювання пацієнта, подальше підвищення його працездатності шляхом здійснення програми фізичної реабілітації.

Контрольні питання

1. Назвіть та охарактеризуйте форми занять з ЛФК.
2. Охарактеризуйте гімнастичні вправи, що використовуються у ЛФК.
3. Охарактеризуйте спортивно-прикладні вправи та ігри, що використовують у ЛФК.
4. Обґрунтуйте принципи побудови заняття з лікувальної гімнастики та методичні правила його проведення.

5. Охарактеризуйте вплив лікувального масажу на основні системи організму.
6. Охарактеризуйте сегментарно-рефлекторний та точковий ручний масаж. Назвіть захворювання, при яких застосовуються ці види масажу.
7. Назвіть види апаратного масажу.
8. Розкажіть про лікувальну дію підводного і водоструменевого душу-масажу та підводного вібраційного масажу. Назвіть захворювання, при яких вони показані.
9. Назвіть та обґрунтуйте способи поєднання лікувального масажу з ЛФК та іншими засобами ФР.
10. Назвіть ознаки розділення курортів на групи. Охарактеризуйте показання для лікування у кожній групі курортів.
11. Обґрунтуйте потребу санаторно-курортного етапу реабілітації. Вкажіть протипоказання.

Контрольні завдання

Написати реферати за темами:

1. Приморські курорти в Україні (Ялта, Алушта, Алушка, Гурзуф, Лівадія, Місхор, Сімеїз, Євпаторія, Бердянськ): організація відновного лікування.
2. Особливості рівнинних та гірських курортів України: контингент хворих та застосування засобів ФР.
3. Організація роботи бальнеологічних (Любінь Великий, Трускавець, Моршин, Миргород) та грязьових курортів (Саки, Куя-

льник) України та їх роль у відновленні здоров'я та працездатності хворих.

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
3. Васичкин В.И. Методика лечебного массажа. – Санкт-Петербург: Лань, 1997. – 176 с.
4. Современное состояние природных курортных ресурсов, проблемы их охраны, эксплуатации и рационального использования в новых экономических условиях : Тезисы докладов Международной научно-практической конференции. – Одесса, 1995. – 44 с.
5. Брусиловский Е.М. Одесские лиманы и лечебные средства. – Одесса, 1997 – 232 с.
6. Варивода І.М., Кушнір В.В. Курорти Прикарпаття.- К.: Здоров'я, 1989. – 160 с.
7. Караев Р.Г., Ларичев Л.С. Курорты Украины: Пособие по медицинскому отбору на санаторно-курортное лечение. – К.: Здоровье, 1994. – 225
8. Шалковский И.Г. и др. Профсоюзные здравницы Украины.- К.: Здоров'я, 1987. – 333 с.

9. Загальна фізіотерапія і курортологія / Є.М.Панасюк, Я.М.Федоров,
В.М.Модилевський. – Львів: Світ, 1990. – 136 с.

Тема № 3. Загальні вимоги до програмування занять з фізичної реабілітації.

Мета. Оволодіти знаннями про ефективність застосування фізичної реабілітації.

Блок інформації

У процесі застосування ЛФК у комплексному лікуванні хворих слід визначати її ефективність, щоб контролювати правильність добору фізичних вправ і доцільність обраної методики, оперативно вносити корективи у заняття і курс ЛФК. Методи дослідження ефективності ЛФК залежать від характеру захворювання, оперативного втручання, травми. Розрізняють такі види контролю: експрес-контроль, поточний і етапний контроль.

Вимірювання рухів у суглобах є одним із головних методів оцінки рухових можливостей пацієнта при багатьох захворюваннях, травмах і деформаціях опорно-рухового апарату. Порівнюючи амплітуду активних і пасивних рухів особи, яку обстежують, з амплітудою ідентичних рухів здорової людини можна судити як про порушення, так і про відновлення обсягу рухів у процесі лікування, оцінювати ефективність занять ЛФК та інших засобів фізичної реабілітації.

Контрольні питання

1. Опишіть методику визначення ефективності ЛФК за допомогою експрес-контролю.

2. Обґрунтуйте необхідність застосування поточного та етапного контролю ЛФК як засобу ФР в процесі відновного лікування.
3. Опишіть методику вимірювання рухів у суглобах – одного з головних методів оцінки рухових можливостей хворого.

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
3. Загальна фізіотерапія і курортологія / Є.М.Панасюк, Я.М.Федоров, В.М.Модилевський. – Львів: Світ, 1990. – 136 с.
4. Каптелин А.Ф. Гидрокинезитерапия в ортопедии и травматологии. – К: Медицина, 2015. – 223 с.
5. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В.В.Клапчук, Г.В.Дзяк, І.В.Мурашов та ін. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.

Тема № 4. Загальні основи фізичної реабілітації при переломах кісток.

Мета. Оволодіти знаннями про особливості фізичної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату у спортсменів.

Блок інформації

Головною особливістю фізичної реабілітації при ушкодженнях опорно-рухового апарату у спортсменів є максимально раннє застосування фізичних вправ та специфічних рухових навичок у комплексі традиційних методів лікування травм. Процес реабілітації спортсменів націлений не тільки на завершення відновлення функцій ушкодженої ділянки та організму в цілому у межах побутових та професійних навантажень, але й на відновлення спортивної працездатності. Ця особливість ставить перед ЛФК додаткові завдання:

- створення впевненості у повному відновленні здоров'я і поверненні до занять спортом;
- підтримання загальної тренуваності і фізичних якостей;
- відновлення специфічних для даного виду спорту рухових навичок і загального рівня фізичної підготовленості;
- відновлення спортивної працездатності і повернення до нормального навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності;

- навчання методів самострахування з урахуванням перенесеної травми.

В усіх періодах і етапах реабілітації застосовують вправи для підтримання та відновлення сили і витривалості.

ЛФК під час відновного лікування поєднується з лікувальним масажем, фізіотерапією, працетерапією, механотерапією. Враховуючи значно вищий функціональний стан організму та відсутність супутніх захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової і ендокринної систем, лікар сміливіше призначає фізіотерапевтичні процедури загальної навантажувальної дії (парові ванни, російська лазня, загальні грязьові ванни та інше) або інколи додає деякі процедури протягом дня.

Термін повернення до тренувальних і змагальних навантажень спортсменів, що перенесли травми опорно-рухового апарату, дещо більший, ніж у хворих фізичної праці з аналогічними ушкодженнями у зв'язку з тим, що першим необхідно відновити не тільки фізичну та професійну працездатність, а й спортивну.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте особливості іммобілізаційного періоду реабілітації при травмах опорно-рухового апарату у спортсменів.
2. Опишіть методіку застосування засобів фізичної реабілітації спортсменів з травмами опорно-рухового апарату на постіммобілізаційному періоді реабілітації.
3. Дайте характеристику реабілітаційних заходів на післялікарняному періоді реабілітації у спортсменів з травмами опорно-рухового апарату

Контрольне завдання

Вкажіть терміни повернення до тренувальних занять спортсменів після травм опорно-рухового апарату (заповніть таблицю)

Таблиця 1. Орієнтовні терміни допуску спортсменів до тренувальних занять після деяких травм опорно-рухового апарату

Характер ушкодження	Термін Відновлення занять
Переломи	
Діафіза плеча	
Виростків плеча	
Передпліччя	
Зап'ястка	
Пр'ясткових кісток	
Фаланг пальців кисті, ребер (поодинокі)	
Хребта (неускладнені)	
Кісток таза (без порушень тазового кільця)	
Діафіза стегна	
Виростків стегна	
Гомілки (закриті)	
Великогомілкової кістки (закриті)	
Малогомілкової кістки, зовнішньої кісточки	
Дво-трикісточкові переломи	
Плеснових кісточок	
Фаланг пальців стопи	
Інші травми	
Менісків: оперативне лікування	
Надколінника і виростків стегна	
Передньої і задньої хрестоподібних зв'язок (оперативне лікування)	
Бокових зв'язок (оперативне лікування)	
Вивих плеча	
Вивих у ліктьовому суглобі	
Вивих пальців кисті	
Ушкодження ахіллового сухожилка	

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
3. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. – К.: Медицина, 2006. – 177 с.
4. Дусмуратов М.Д., Епифанов В.А. Восстановительное лечение больных с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Ташкент: Медицина, 2004. – 155 с.
5. Каптелин А.Ф., Лаская Л.А. Трудовая терапия в травматологии и ортопедии. – К.: Медицина, 2009. – 176 с.
6. Кукушкина Т.Н., Докиш Ю.М., Чистяков Н.А. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность. - - К.: Медицина, 2001. – 152 с.

**Тема № 5. Фізична реабілітація при ушкодженнях кісток
плечового поясу, верхніх та нижніх кінцівок.**

Мета. Оволодіти знаннями про застосування засобів фізичної реабілітації при епіфізарних переломах кісток та уміннями складати програми фізичної реабілітації при таких травмах.

Блок інформації

Епіфізарні (внутрішньосуглобові) переломи супроводжуються крововиливом в порожнину суглоба, пошкодженням його хряща, сумки, зв'язкового апарату, порушенням конгруентності суглобових поверхонь при зміщеннях відламків. Вимушена нерухомість суглоба, яка необхідна для загоєння перелому, спричиняє додаткові зміни в його будові. При цьому страждає хрящ, утворюються спайки, розпушуються кістки, в середині суглоба може розростатися кістковий мозоль, що призводить до тугорухливості, анкілозу, деформуючого артрозу. Регенерація кісткової тканини відбувається гірше, ніж при діафізарних переломах.

Тривала іммобілізація травмованих суглобів, що проводиться гіпсовими пов'язками, витяганням, остеосинтезом спричиняє типові м'язові атрофії. При пошкодженнях кульшового суглоба атрофується великий сідничний м'яз, колінного – чотириголовий та литкові м'язи, плечового – дельтоподібний і великий грудний м'язи, ліктьового – триголовий м'яз плеча і розгиначі пальців кисті.

Лікують внутрішньосуглобові переломи оперативно і консервативно. Запорукою відновлення функції в ушкодженному суглобі є ранні рухи в ньому.

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте особливості застосування ЛФК, лікувального масажу, фізіотерапії, механотерапії та працетерапії при внутрішньосуглобових переломах.
2. Назвіть завдання та спосіб застосування засобів фізичної реабілітації при внутрішньосуглобових переломах плечової кістки.
3. Сформулюйте завдання та опишіть спосіб застосування засобів реабілітації при переломах кісток ліктьового суглоба.
4. Назвіть завдання та опишіть методику застосування засобів фізичної реабілітації при переломах шийки стегнової кістки.
5. Сформулюйте завдання та опишіть методику застосування основних засобів фізичної реабілітації при переломах кісток колінного суглоба.
6. Назвіть завдання та охарактеризуйте методику застосування засобів фізичної реабілітації при переломах кісток гомілковостопного суглоба.

Контрольні завдання

1. Складіть комплексну програму ФР із застосуванням основних її засобів за етапами реабілітації при епіфізарних переломах плечової кістки (таблиця).

Таблиця 1.

Етапи та періоди ФР	Засоби ФР				
	ЛФК	масаж	Фізіотерапія	Механотерапія	Працетерапія
Лікарняний етап реабілітації					
I Період					
II період					
Післялікарняний етап реабілітації					
III період					

2. Користуючись таблицею, складіть схему фізичної реабілітації при епіфізарних переломах кісток ліктьового суглоба.
3. Користуючись таблицею, складіть схему фізичної реабілітації при епіфізарних переломах шийки стегнової кістки.
4. Користуючись таблицею, складіть схему фізичної реабілітації при епіфізарних переломах кісток колінного суглоба.
5. Користуючись таблицею, складіть схему фізичної реабілітації при епіфізарних переломах кісток гомілквостопного суглоба.

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
3. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. – М.: Медицина, 1986. – 177 с.
4. Дусмуратов М.Д., Епифанов В.А. Восстановительное лечение больных с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Ташкент: Медицина, 2004. – 155 с.
5. Каптелин А.Ф., Лаская Л.А. Трудовая терапия в травматологии и ортопедии. – М.: Медицина, 2009. – 176 с.
6. Кукушкина Т.Н., Докиш Ю.М., Чистяков Н.А. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность. - - М.: Медицина, 2001. – 152 с.

Тема № 6. Фізична реабілітація при ушкодженнях хребта та кісток таза.

Мета. Оволодіти знаннями про застосування засобів фізичної реабілітації при переломах кісток таза та уміннями складати програми фізичної реабілітації при таких травмах.

Блок інформації

Переломи кісток таза відносять до найбільш тяжких ушкоджень опорно-рухового апарату. При ізольованих переломах травматичний шок виникає у кожного третього – четвертого потерпілого, а при множинних – майже у всіх. Травми супроводжуються значною втра-тою крові, можливе ушкодження тазових органів, сечоводу і прямої кишки. Виникають переломи внаслідок прямого удару чи стиснення таза, що відбувається, здебільшого, при падінні з великої висоти, об-валах, транспортних аваріях.

Залежно від локалізації перелому, ступеня порушення цілісності тазового кільця розрізняють: крайові переломи кісток таза, переломи без порушення безперервності тазового кільця, переломи з порушен-ням безперервності тазового кільця, переломи вертлужної западини.

Лікують переломи кісток таза переважно консервативно.

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте переломи кісток таза.
2. Опишіть функціонально вигідне положення хворого у ліжку при травмах кісток таза.

3. Охарактеризуйте особливості застосування засобів ФР у лікарняний період реабілітації.
4. Дайте характеристику реабілітаційним заходам, що проводяться на післялікарняному періоді реабілітації після травм кісток таза.

Контрольне завдання

Складіть комплексну програму ФР із застосуванням основних її засобів за етапами реабілітації при переломах кісток таза.

Таблиця 1.

Етапи та періоди ФР	Засоби ФР				
	ЛФК	Масаж	Фізіотерапія	Механотерапія	працетерапія
Лікарняний етап реабілітації					
I період					
II період					
Післялікарняний етап реабілітації					
III період					

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.

2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
3. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. – М.: Медицина, 2006. – 177 с.
4. Дусмуратов М.Д., Епифанов В.А. Восстановительное лечение больных с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Ташкент: Медицина, 1984. – 155 с.
5. Каптелин А.Ф., Ласская Л.А. Трудовая терапия в травматологии и ортопедии. – К.: Медицина, 2009. – 176 с.
6. Кукушкина Т.Н., Докиш Ю.М., Чистяков Н.А. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность. - - К.: Медицина, 2001. – 152 с.

Тема № 7. Фізична реабілітація при нефіксованих змінах та статичних деформаціях опорно-рухового апарату.

Остеохондроз.

Мета. Оволодіти знаннями та уміннями скласти комплексну програму фізичної реабілітації для профілактики і лікування остеохондрозу хребта у спортсменів.

Блок інформації

Остеохондроз є одним з найбільш розповсюджених захворювань опорно-рухового апарату юних спортсменів різних спеціалізацій (легкоатлетів, борців, гімнастів, штангістів, лижників, ігровиків та ін.), що призводить до тривалої втрати спортивної працездатності та потребує пошуку засобів, які відновлюють функції хребта.

До причин, які викликають захворювання, можна віднести невідповідність фізіологічних можливостей організму спортсмена тренувальним навантаженням, неправильний розподіл навантажень в процесі тренувань, хронічну перевтому хребта, макро – і мікротравми.

Для профілактики розвитку остеохондрозу дуже важливим є раннє виявлення ознак захворювання хребта, правильне харчування і систематичне використання спеціальних фізичних вправ ізометричного і динамічного характеру в комплексі з такими лікувальними заходами, як масаж, плавання, гідромасаж.

Для відновлення спортивної працездатності спортсменів різних спеціалізацій із захворюванням хребта повинні використовуватись

традиційні методи комплексної реабілітації такі, як ЛФК, масаж, фізіотерапія, мануальна терапія і механотерапія.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте мету та значення клінічного дослідження спортсменів, хворих на остеохондроз хребта, що передує складанню програми їх відновного лікування (назвіть необхідні функціональні проби).
2. Дайте характеристику періоду медичної реабілітації у комплексному процесі відновного лікування остеохондрозу хребта.
3. Назвіть засоби ФР та опишіть методику їх застосування у тренувально-відновному періоді реабілітації.
4. Охарактеризуйте організацію реабілітаційних заходів у період спортивного тренування спортсменів, хворих на остеохондроз хребта.

Контрольне завдання

Скласти комплексну програму ФР для спортсменів із захворюванням на остеохондроз хребта (таблиця).

Таблиця 1.

Періоди відновного лікування	Лікувальні групи хворих	Засоби реабілітації
I – медичної реабілітації	I – гострий больовий Синдром	
II – Тренувально-відновний	II – підгострий рефлекторно-больовий синдром	
III – спортивного тренування	III – хронічний больовий синдром	

Література

1. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
2. Синило М.И. Позвоночник – зеркало нашего здоровья. – К.: Здоров'я, 1998. – 101 с.
3. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. – К.: Медицина, 2006. – 177 с.
4. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. – К.: ФиС, 2008. – 191 с.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – К.: ФиС, 2004. – 182 с.
6. Миронова З.С., Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. – К.: ФиС, 2002. – 160 с.
7. Бирюков А.А., Кафаров Е.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – К.: ФиС, 2009. – 152 с.
8. Волкова А.М., Герасимова А.А. Биомеханика позвоночника у спортсменов при остеохондрозе (Медицинская биомеханика). – Вильнюс, 2006. – Т.2. – С. 478-482.

Тема № 8. Фізична реабілітація при опіках, відмороженнях та ампутаціях кінцівок.

Мета. Оволодіти знаннями та уміннями що до використання засобів фізичної реабілітації при опіковій хворобі.

Блок інформації

При великих поверхневих або глибоких опіках, крім місцевих проявів, виникає загальна реакція організму, що отримала назву опікової хвороби.

Лікування опіків комплексне і спрямоване на ліквідацію місцевих і загальних проявів опікової хвороби. Поверхневі опіки лікують консервативним методом. При опіках I ступеня одужання настає на 4-5 – й день, II – при відсутності інфекції через 10-15 днів без утворення рубців. Опіки III-IV ступеня лікують хірургічним методом, що полягає у відсіканні омертвілих ділянок і у відновленні шкірного покриву шляхом пересадження власної або чужої шкіри чи клаптя тканини. Загоєння дефектів відбувається дуже повільно, часто утворюються грубі рубці, контрактури і деформації, що є головною причиною інвалідності потерпілих.

Фізична реабілітація при опіковій хворобі застосовується під час консервативного і хірургічного лікування. Використання її засобів, послідовність і методика застосування залежить від ступеня, площі і локалізації ураження, перебігу захворювання, віку, методів лікування, рухового режиму, періоду і етапу реабілітації.

Лікувальну фізичну культуру при опіковій хворобі починають застосовувати після виходу хворого з важкого стану відповідно до призначеного рухового режиму.

Контрольні питання

1. Обґрунтуйте з клініко-фізіологічних позицій необхідність використання фізичної реабілітації при опіковій хворобі.
2. Охарактеризуйте методику лікувальної гімнастики у II та III періодах опікової хвороби.
3. Назвіть завдання та дайте характеристику ЛФК на післялікарняному періоді реабілітації пацієнтів з наслідками опікової хвороби.

Контрольні завдання

1. Заповніть таблицю

Таблиця 1. Орієнтовна схема комплексу лікувальної гімнастики для хворих у стадії септикотоксемії

Частина заняття	Зміст	Тривалість, хвилини	Методичні Вказівки
Вступна	Дихальні вправи: статичні та динамічні	2-3	
Основна	<p>Рухи у середніх і великих суглобах верхніх і нижніх кінцівок; вправи для тулуба (активні і пасивні) чергують з грудним і діафрагмальним диханням</p> <p>Спеціальні вправи для м'язів ушкоджених ділянок тіла</p> <p>Спеціальні дихальні вправи з надувними іграшками, пластмасовими трубками тощо</p>	7-10	

	Вправи у ванні з теплою водою		
Заклучна	Динамічні дихальні вправи (грудні і діафрагмальні). Вправи для розслаблення м'язів	2-3	

2. Заповніть таблицю

Таблиця 2. Використання засобів фізичної реабілітації культури при опіковій хворобі

Період опікової Хвороби	Засоби лікувальної фізичної культури											
	Дихальні вправи		Загальнорозвиваючі вправи для неушкоджених м'язових груп				Спеціальні вправи		Механотерапія	Гідрокінезитерапія	Вправи з обтяженням	Рухливі ігри, елементи спорту
	Статичні	Динамічні	Верхніх кінцівок	Нижніх кінцівок	Тулуба	Ший	Активні	Пасивні				
I. Опіковий шок												
II-III. Гостра опікова токсемія й септико-токсемія												
Передопераційний період												
Післяопераційний період												
IV. Видужування												

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.

2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
3. Арьев Т.Я. Термические поражения. – К.: Медицина, 2002. – 88 с.
4. Арьев Т.Я. Ожоги и отморожения. – К.: Медицина, 2007. – 126 с.
5. Методические рекомендации. Организация и оказание медицинской помощи при массивных термических поражениях / Под ред. Н.В.Повстянова, П.М.Перехрестенко и др.- К.: Здоров'я, 2011. – 56 с.
6. Повстяной Н.Е. Восстановительная хирургия ожогов. – К.: Медицина, 2003. – 216 с.
7. Фролова О.В. К профилактике ожоговых контрактур // Труды рижского НИИ травматологии и ортопедии. – Рига, 2009. – С. 11.
8. Юденич В.В. Лечение ожогов и их последствий.–К.: Медицина, 2003.–156 с.

Тема № 9. Фізична реабілітація після оперативних втручань на органах черевної порожнини.

Мета. Оволодіти теоретичною інформацією та методикою ЛГ у профілактиці ранніх післяопераційних ускладнень при виразці шлунку, 12-палої кишки, панкреатиті, при операціях на печінці, жовчовідних шляхах, при апендиктомії, при абдоминальних грижах.

Блок інформації

Операції на органах черевної порожнини проводять у випадках їх ушкоджень або захворювань, що продовжують прогресувати, не зважаючи на тривале консервативне лікування. Внутрішньочеревні операції проводять при запаленні червоподібного відростка сліпої кишки (апендицит), жовчного міхура (холецистит), виразці шлунка і дванадцятипалої кишки, з приводу різних гриж (випадіння тканин або внутрішніх органів через слабкі місця черевної стінки в ділянці пахових, стегнових каналів, пупка, білої лінії живота та ін.). Перебіг запального процесу може бути гострим і хронічним. У першому варіанті необхідна невідкладна операція, під час якої вирізають запальний відросток (апендектомія), жовчний міхур (холецистектомія), проводять зашивання проривних виразок чи резекцію частини шлунка або дванадцятипалої кишки. Екстрена операція необхідна при защемленій грижі, під час якої зашивають грижові ворота.

Контрольні питання

1. Назвіть завдання та опишіть методику раннього післяопераційного періоду хворих при виразці шлунку, дванадцятипалої кишки, панкреатиті.
2. Охарактеризуйте методику лікувальної гімнастики та назвіть її завдання у післяопераційному періоді реабілітації пацієнтів з хворобами печінки та жовчовивідних шляхів.
3. Опишіть завдання ЛФК та особливості методики її проведення у післяопераційному періоді реабілітації хворих після апендиکتомії.
4. Охарактеризуйте методи ЛФК при абдомінальних грижах.

Контрольні завдання

1. Користуючись таблицею, складіть схему процедури лікувальної гімнастики та приблизний комплекс фізичних вправ при виразці шлунку, дванадцятипалої кишки, панкреатиті.

Таблиця 1.

Розділ заняття ЛФК	Зміст фізичного Навантаження	Завдання вправ	Дозування	Методичні вказівки
I				
II				
III				

2. Складіть схему процедури лікувальної гімнастики та приблизний комплекс фізичних вправ при захворюваннях печінки та жовчовивідних шляхів (таблиця).
3. Складіть схему процедури лікувальної гімнастики та приблизний комплекс фізичних вправ після апендектомії (таблиця).
4. Складіть схему процедури лікувальної гімнастики та приблизний комплекс фізичних вправ при абдомінальних грижах (таблиця).

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
3. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. – К.: Медицина, 2006. – 177 с.
4. Каптелин А.Ф., Лаская Л.А. Трудовая терапия в травматологии и ортопедии. – К.: Медицина, 2009. – 176 с.
5. Кукушкина Т.Н., Докиш Ю.М., Чистяков Н.А. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность. - - К.: Медицина, 2005. – 152 с.
6. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / Под ред. А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой. – К.: Медицина, 2005. – 400 с.

Тема № 10. **Фізична реабілітація при оперативних втручаннях на органах грудної клітки.**

Мета. Оволодіти знаннями про особливості лікувальної гімнастики при операціях на легенях і серці та уміннями складати комплекси вправ при даних патологічних станах.

Блок інформації

Внутрішньогрудні операції проводять з приводу важких захворювань і ушкоджень життєво важливих органів грудної порожнини. Хірургічне втручання показане при хронічних процесах нагноєння у легенях, тяжких формах туберкульозу, злоякісних пухлинах і зводяться до видалення уражених тканин, сегменту, долі або всієї легені. Оперативно лікують уроджені і набуті вади серця, ішемічну хворобу серця та ін.

Операції на органах грудної порожнини травматичні, довготривалі, технічно складні і виконуються з використанням апарату штучного кровообігу і штучно керованого дихання. Вони здійснюються на фоні значних порушень в організмі, що зумовлені важким і тривалим захворюванням. Тому хворих ретельно готують до хірургічного втручання і застосовують оптимальні засоби лікування після операції, серед яких основну роль відіграють засоби фізичної реабілітації.

Контрольні питання

1. Обґрунтуйте клініко-фізіологічні механізми дії фізичних вправ при операціях з приводу захворювань серцево-судинної системи та легень.
2. Опишіть методику застосування ЛГ у передопераційному та післяопераційному періодах при захворюванні та травмах серцево-судинної системи.
3. Охарактеризуйте методику застосування ЛФК при оперативних втручаннях на легенях у передопераційному періоді. Зазначте протипоказання.
4. Охарактеризуйте особливості ЛГ при оперативному втручанні на легенях на ранньому, пізньому та віддаленому післяопераційних періодах реабілітації.

Контрольні завдання

1. Складіть комплекси фізичних вправ для передопераційного періоду пацієнтів із захворюваннями легень та пацієнтів із захворюваннями серця (таблиця).

Таблиця 1.

Лікувальна гімнастика пацієнтів із захворюваннями легень			Лікувальна гімнастика пацієнтів із захворюваннями серця		
Частина заняття	Фізична вправа	Дозування	Методичні вказівки		Дозування
I					
II					
III					

2. Складіть комплекси фізичних вправ для пацієнтів із захворюваннями легень та серця у ранньому, пізньому та віддаленому післяопераційному періодах.

Література

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физ. культуры. Под общ. ред. С.Н.Попова. – Ростов н\Д: Феникс, 1999. – 608 с.
3. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. – К.: Медицина, 2006. – 177 с.
4. Каптелин А.Ф., Лаская Л.А. Трудовая терапия в травматологии и ортопедии. – К.: Медицина, 2009. – 176 с.
5. Кукушкина Т.Н., Докиш Ю.М., Чистяков Н.А. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность. - - К.: Медицина, 2005. – 152 с.
6. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / Под ред. А.Ф.Каптелина, И.П.Лебедевой. – К.: Медицина, 2005. – 400 с.