

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
фізичної терапії та ерготерапії
02 вересня 2019 р. протокол № 2
Зав. каф Коритко З.І.

ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ»

для студентів II курсу

Змістовий модуль 1. Основи терапевтичних вправ у фізичній терапії

Тема 1. Терапевтичні вправи. Лікувальна дія, основні поняття.

Принципи фізичної терапії, періоди реабілітації, методичні особливості проведення занять з застосуванням терапевтичних вправ.

Короткий зміст практичних завдань

1. Розгляд питання терапевтичні вправи, компоненти рухової функції їх взаємозв'язок та особливості.
2. Розгляд питання методичні особливості проведення занять з застосуванням терапевтичних вправ.
3. Розгляд питання впливу терапевтичних вправ на організм людини.
4. Опрацювання наочних матеріалів (малюнків, відео) щодо лікувальної дії терапевтичних вправ.

Тема 2. Осі та площини. Рухи. Класифікація терапевтичних вправ

Осі та площини при виконанні рухів. Рухи відповідно осей та площин. Класифікація терапевтичних вправ

Короткий зміст практичних завдань

1. Аналіз рухів з врахуванням різних площин та осей.
2. Розгляд питання класифікації терапевтичних вправ.
3. Аналіз терапевтичних вправ за відеоматеріалами

Тема 3-4. Пасивні вправи. Методика застосування

Пасивні вправи. Покази, протипокази, методика виконання. Пасивно-активні вправи. Покази, протипокази, методика виконання.

Короткий зміст практичних завдань

1. Відпрацювання один на одному виконання пасивних вправ
2. З вихідного положення лежачи для нижніх кінцівок, верхніх кінцівок та голови
3. З вихідного положення сидячи для верхніх кінцівок та голови.

Тема 5. Активні вправи

Активні вправи. Покази, протипокази. Методика виконання.

Короткий зміст практичних завдань

1. Демонстрація виконання активних вправ
2. Підбір активних вправ з врахуванням поставлених завдань студентам
3. Демонстрація підібраних вправ відповідно до клінічного випадку

Тема 6-8. Вправи на розтяг та мобілізацію

Основні поняття про мобільність та розтяг. Покази, протипокази, потенційні результати розтягу. Методичні вказівки при виконанні вправ на розтяг. Принципи мобілізації. Особливості застосування мобілізації.

Короткий зміст практичних завдань

1. Демонстрація виконання активних вправ та вправ на розтяг
2. Підбір вправ на розтяг з врахуванням поставлених завдань студентам
3. Демонстрація підібраних вправ відповідно до клінічного випадку

Тема 9-10. Вправи з опором

Види вправ з опором: динамічні, ізокінетичні, ізометричні, з відкритим та закритим руховим ланцюгом. Загальні принципи тренування.

Короткий зміст практичних завдань

1. Демонстрація виконання активних вправ з опором.
2. Підбір вправ з опором з врахуванням поставлених завдань студентам.
3. Демонстрація підібраних вправ відповідно до клінічного випадку.

Тема 11 -13. Вправи для тренування балансу

Баланс: ключові умови та визначення. Порушення балансу та управління ним. Вправи для балансу на основі доказової медицини. Вправи для запобігання ризикам падіння у осіб старшого віку. Вправи на баланс для корекції порушень опорно-рухового апарату.

Короткий зміст практичних завдань

1. Демонстрація тестування на стабілоплатформі балансу, тренування рівноваги.
2. Підбір вправ на розтяг з врахуванням поставлених завдань студентам
3. Демонстрація підібраних вправ відповідно до клінічного випадку

Рекомендована література

Основна:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація Підручник. — 3-тє вид., переробл. та доповн. — К.: Олімп, л-ра, 2009. — 488 с.
2. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / Л. О. Вакуленко [та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : Укрмедкн.: ТДМУ, 2018. - 371 с.
3. Kisner, Carolyn. Therapeutic exercise : foundations and techniques / Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. — 6th ed. 2016. - 1057 p.
4. Musculoskeletal Interventions: Techniques for Therapeutic Exercise / Barbara J. Hoo genboom, Michae l L. Voight William E. Prentice, 2014. - 1164p.
5. Melinda Járomi Fundamental exercise therapy:theory and practice. *Pécs, 2015.* – 372 p.

Допоміжна:

1. Епифанов В.А. Основы реабилитации / под ред. В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 640 с.
2. Козырева О.В., Иванов А.А. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь справочник. Советский спорт, 2010. – 280 с.

3. Кашуба В.О., Попадюха Ю.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення. Монографія, Центр учбової літератури, 2018. – 768 с.
4. Тимрук-Скоропад К. А. Методи дослідження ефективності фізичної терапії та легеневої реабілітації осіб з хронічним обструктивним захворюванням легень (аналіз систематичних оглядів) / Тимрук-Скоропад К. А. // Здоровье, спорт, реабилитация. - 2018. - № 3.- С. 147-158./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14842>
5. Тимрук-Скоропад К. Місце фізичної терапії в системі легеневої реабілітації при хронічному обструктивному захворюванні легень (аналіз клінічних настанов) / Катерина Тимрук-Скоропад, Світлана Ступницька, Юлія Павлова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2018. - № 2(42). - С. 126-134. / <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14837>
6. Фізична активність у реабілітації осіб із хронічним обструктивним захворюванням легень / Катерина Тимрук-Скоропад, Оксана Дуб, Любов Ціж, Наталія Рудакова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2019. - № 3(47). - С. 63–71./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24049>
7. Ціж Л. Фізична реабілітація при пошкодженні синовіальної складки колінного суглоба в дітей та підлітків / Любов Ціж, Наталія Росолянка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - Вип. 19, т. 3. - С. 191 - 194./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3196>
8. Ціж Л. Фізична терапія дітей з хворобою Легга-Кальве-Пертеса / Л. Ціж, К. Тимрук - Скоропад. // Вісник Прикарпатського університету : Фізична культура. – 2017. – №27. – С. 329 – 336.
9. Ціж Л. Особливості програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з дископатією шийного відділу хребта / Любов Ціж // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2008. - Вип. 12, т. 3. - С. 249 - 252./ <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16132>
10. Fiodorenko-Dumas Ž. - Kinezyterapia w Praktyce Fizjoterapeuty. Wroclaw. 2009– 141p.
11. Physical therapy in chronic obstructive pulmonary disease (analysis of the evidence-based medicine) / Kateryna Tymruk-Skoropad, Lyubov Tsizh, Bogdan Vynogradskyi, Iuliia Pavlova // Physiotherapy Quarterly. - 2018. - Vol. 26(2). - P. 1-8. (Scopus) / <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11358>

Інформаційні ресурси інтернет

1. <https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/kinezyterapia/cwiczenia-czynne/129359,cwiczenia-czynne-w-odciazeniu>.
2. <https://ftramonmartins.files.wordpress.com/2018/03/exercicios-terapeuticos-kisner.pdf>
3. [https://www.jhandtherapy.org/article/S0894-1130\(11\)00138-4/pdf](https://www.jhandtherapy.org/article/S0894-1130(11)00138-4/pdf)

4. https://www.physio-pedia.com/Category:Exercise_Therapy
5. https://www.physio-pedia.com/Age_and_Exercise
6. <https://www.balancechiropracticva.com/treatments/exercises/>