

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії  
«2» вересня 2019 р., протокол № 2  
Зав. каф. \_\_\_\_\_ Коритко З. І.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**  
з навчальної дисципліни  
**«Фізична реабілітація при порушеннях діяльності  
опорно-рухового апарату»**  
рівень вищої освіти «бакалавр»  
для студентів 4 курсу ФФТта ЕТ та 4,5 курсів ФП та ЗО

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Будова опорно-рухового апарату	2
2	Біомеханіка м'язових скорочень	1
3	Суб'єктивна та об'єктивна оцінка стану пацієнта	1
4	Травматичні пошкодження Ора	2
5	Фізична реабілітація при захворюваннях хребта та суглобів	2
6	Ортопедичне фізичне обстеження периферійних суглобів та хребта	3
	<b>Разом</b>	<b>11</b>

**Конспекти самопідготовки** (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях).

#### **Тема: « БУДОВА ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ»**

Студенти поповнюють знання про скелетну систему, систему з'єднань кісток та м'язову систему; вивчають основні осі і площини людського тіла; навчаються робити аналіз різних рухів довкола вертикальної, сагітальної і фронтальної осей.

#### **Тема: «БІОМЕХАНІКА М'ЯЗОВИХ СКОРОЧЕНЬ»**

Студенти вивчають елементи біомеханіки м'язів їх роль у плануванні фізичної активності. Студенти удосконалюють теоретичні знання про види і типи м'язових скорочень, вивчають поняття «підсумковий рух у суглобі, вивчають як класифікують сили, що діють відносно осі суглобу.

#### **ТЕМА: «СУБ'ЄКТИВНА ТА ОБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА СТАНУ ПАЦІЄНТА»**

Студенти вивчають структуру реабілітаційного процесу, його зміст та складові, засвоюють основні методи суб'єктивної та об'єктивної оцінки стану пацієнта. Студенти вдосконалюють уміння підбирати адекватні стану пацієнта

методи реабілітаційного обстеження. Проводять тренування на родичах і знайомих.

### **ТЕМА: «ТРАВМАТИЧНІ ПОШКОДЖЕННЯ ОРА»**

Студенти вивчають основні травматичні пошкодження опорно-рухового апарату (розтягнення, розриви капсулярно-зв'язкового апарату, вивихи, забої, переломи), види та особливості формування кісткового мозолу при переломах кісток. Засвоюють основні методи консервативного та оперативного лікування переломів.

### **ТЕМА: «ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ХРЕБТА ТА СУГЛОБІВ»**

Студенти вивчають класифікацію артритів, патогенез і загальну клінічну картину артритів різної етіології, стадії патологічного процесу в суглобах при артритах. Засвоюють клінічні синдроми в залежності від локалізації патологічного процесу при остеохондрозі.

Студенти навчаються обстежувати пацієнтів з остеоартритом та остеохондрозом хребта.

### **ТЕМА: «ОРТОПЕДИЧНЕ ФІЗИЧНЕ ОБСТЕЖЕННЯ ПЕРИФЕРІЙНИХ СУГЛОБІВ ТА ХРЕБТА»**

Студенти вдосконалюють уміння підбирати та застосовувати на практиці адекватні стану пацієнта методи реабілітаційного обстеження суглобів верхніх та нижніх кінцівок та хребта.

#### **Рекомендована література**

##### **Основна:**

1. Анкин Л. Н. Практическая травматология. Европейские стандарты диагностики и лечения / Л. Н. Анкин, Н Л. Анкин. – Москва : Книга плюс, 2002.
2. Архипов О. А. Біомеханічний аналіз : [навч. посіб.] / О. А. Архипов. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – 242с.

3. Букуп К. Клиническое исследование костей, суставов и мышц / К. Букуп, Й. Букуп. – 3-е изд. – Москва : Мед. лит., 2018. – 384 с.
4. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
5. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
6. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології : монографія / В. М. Мухін. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 428 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація пр. пошкодженнях опорно-рухового апарату : монографія / В. М. Мухін. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 398 с.
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / В. М. Мухін. – 3-тє вид., допов. – Київ : Олімп. література, 2009. – 488 с.
10. Скляренко Є.Т. Травматологія і ортопедія : підруч. для студ. вищих мед. навч. закл. / Є. Т. Скляренко. – Київ : Здоров'я, 2005. – 384 с.
11. Тиравська О. І. Реабілітаційне обстеження осіб після хірургічного лікування кил міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта / О. І. Тиравська // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 171–175.
12. [Янда В. Функціональна діагностика м'язц.](#) - Москва : Эксмо, 2010. - 352 с.
13. Энока Р. М. Основы кинезиологии. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 399 с.
14. Boissonnault WG, Goodman CC. Introduction to pathology of the musculoskeletal system. In: Goodman CC, Guller KS, and Boissonnault WG editors. Pathology: Implications for the Physical Therapist, ed. 2. Philadelphia: Saunders; 2003. p. 821.
15. Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundations for Physical Rehabilitation by Donald A. Neumann Mosby; 3rd ed.
16. Magee D. Orthopedic Physical Assessment. – 6th Revised Edition, 2013. 1184
17. Pain Management in Rehabilitation. Grabois, Martin; Monga, Trilok ; Grabois, Martin ; Monga, Trilok N. Demos Medical Publishing, LLC. 2002. p. 352
18. O'Sullivan S., Schmitz T. Physical Rehabilitation: Assessment and Treatment. – 4th ed. – Philadelphia: F.A. Davis, 2000. 687 p.

#### **Допоміжна:**

1. Герцик А. Обстеження як функціональна підсистема фізичної реабілітації/терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату / А. Герцик, О. Тиравська // Молодіжний наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – Луцьк, 2016. - № 22. – С. 65-73.
2. Бас О. Фізична реабілітація учнів молодших класів при сколіозі /О.Бас,

С. Боднарчук// Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. –Вип. 17. –С. 630 –635.

3. [Громов А. Б.](#) Роль та значення деформацій великого вертлюга стегнової кістки для функції кульшового суглоба: створення робочої класифікації / А. Б. Громов, О. І. Корольков // [Ортопедия, травматология и протезирование.](#) - 2015. - № 1. - С. 72-78.

4. Вовканич А. С. Інструктивні матеріали по догляду за хворими з травмою спинного мозку / А. С. Вовканич. - Вид. 2-ге, допов. - Львів : [Б. в.], 2000. - 50 с.

5. Вовканич А. С. Правила надання першої медичної допомоги : лекція / Вовканич А. С. – Львів, 2017. – 14 с.

6. Вовканич А. С. Реабілітація та її різновиди. Загальні відомості про фізичну реабілітацію : лекція / Вовканич А. С. – Львів, 2017. – 8 с.

7. Динаміка біомеханічних та електроміографічних даних у випадках деформацій великого вертлюга стегнової кістки / А. Б. Громов, О. І. Корольков, О. Д. Карпінська, Н. П. Ісаєва // [Травма.](#) - 2015. - 16, № 4. - С. 51-59.

8. Дослідження напружено-деформованого стану елементів кульшового суглоба у випадках асептичного некрозу головки стегнової кістки в дітей (повідомлення друге) / О. І. Корольков , Є. С. Кацалап , М. Ю. Карпінський, О. В. Ярьсько // [Ортопедия, травматология и протезирование.](#) – 2018. – № 4. – С. 102-106.

9. Іванічев Г. А. Мануальна медицина : учеб. пособие. – Москва : МЕДпресс-информ, 2003. – 486 с.

10. Івасик Н. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/терапії дітей шкільного віку з бронхолегеневими патологіями : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2018. –393 с.

11. Івасик Н. Особливості дозування фізичного навантаження при фізичній реабілітації дітей з бронхо-легеневими захворюваннями / Івасик Н., Тиравська О. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.] – Київ, 2016. – Вип. 11. – С. 50-53.

12. Івасик Н. Лікувальне плавання, як засіб фізичної реабілітації для дітей молодшого шкільного віку з вадами зору / Івасик Наталія, Курташ Євген // Теорія та методика фізичного виховання. - 2010. - № 3. - С. 27 - 29.

13. [Корольков О. І.](#) Алгоритмована система діагностики та лікування при уродженому вивиху і підвивиху стегна у дітей / О. І. Корольков // [Ортопедия, травматология и протезирование.](#) - 2009. - № 4. - С. 28-34.

14. [Корольков О. І.](#) Помилки під час ультразвукового дослідження кульшових суглобів у дітей молодшої вікової групи / О. І. Корольков, С. Д. Шевченко, Т. В. Спіліотіна, Т. А. Єрмак // [Ортопедия, травматология и протезирование.](#) - 2010. - № 2. - С. 23-27.

15. Коритко З. І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей : лекція / Коритко З. І. - Львів, 2019. - 9 с.

16. Коритко З. Граничні фізичні навантаження: механізми корекції / Коритко З. // Психофізіологічні та вісцеральні функції в нормі і патології : тези доп. VII Міжнар. наук. конф. – Київ, 2014. – С. 78.

17. Коритко З. Корекція функціонально-метаболичного гомеостазу за умов екстремальних впливів / Коритко З., Онищук С. // Механізми функціонування фізіологічних систем : тези доп. Міжнар. наук. конф. – Л., 2014. – С. 48 – 49.

18. Коритко З. Критерії перетренованості та зриву адаптаційних процесів у спортсменів за показниками центральної гемодинаміки / Коритко З., Леськів І. // Фізіологічний журнал. – 2014. – Т. 60, № 3 – С. 168.

19. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 28–35.

20. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.

21. Крук Б. Р. Методи обстеження осіб з хребетно-спинномозковою травмою в післяопераційний період / Крук Б. Р. // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ, 2003. – С. 301–302.

22. Крук Б. Рекомендації щодо складання індивідуальної програми фізичної реабілітації осіб з хребетно-спинномозковою травмою шийного відділу в післяопераційний період / Богдан Крук // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 263–269.

23. Крук Б. Рекомендації щодо використання вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів, у фізичній реабілітації осіб із хребетно–спинномозковою травмою / Богдан Крук // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. . – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 202–205.

24. Крук Б. Р. Реабілітаційна картка обстеження осіб з ураженням хребта та спинного мозку : додаток до лекцій / Крук Б. Р. - Львів, 2019. - 15 с.

25. Лікувальна фізична культура : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 33 с.

26. Лікувальна фізична культура при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 31 с.

27. Мазепа М. Загальний огляд хворого : метод. вказівка для студ. з пропедевтики пульмонології та кардіології / Марія Мазепа. – Львів, 2018. – 3 с.

28. Мазепа М. А. Огляд окремих частин тіла : метод. вказівка / М. А. Мазепа. – Львів, 2018. – 2 с.

29. Мазепа М. А. Вступ у клініку внутрішньої медицини. Основні правила розпитування й огляду хворого. Методи дослідження хворого. Схема історії хвороби (професійно адаптована) : лекція / Мазепа М. А. – Львів, 2018. – 29 с.

30. Мазепа М. Тестування функцій кисті у хворих на системну склеродермію / Марія Мазепа, Оксана Тиравська, Орест Малков // Спортивна наука України. - 2018. - № 2(84). - С. 29-35.

31. Маркс В. О. Ортопедическая диагностика : руководство-справочник. – Таганрог : Прогресс, 2001. – 512 с.

32. Музика Ф. Рухова активність осіб похилого віку України та Польщі / Федір Музика, Назарій Куриш // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 105 – 110.

33. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.

34. Напружено-деформований стан моделі плоско-вальгусної деформації стопи за умов використання імплантатів для піднадп'яtkового артроризи / О. І. Корольков, П. Х. Рахман, М. Ю. Карпінський, І. В. Шишка, О. В. Ярьсько // [Ортопедия, травматология, протезирование](#). - 2018. - № 3. - С. 74-79.

35. Олекса А. П. Ортопедія / А. П. Олекса. – Тернопіль : ТДМУ, 2006. – 528 с.

36. Паєнок О. Загальний огляд нервової системи : тези лекцій з навчальної дисципліни «Фізична реабілітація в неврології» / О. Паєнок. – Львів, 2017. – 5 с.

37. Порівняльна характеристика напружено-деформованого стану моделі стопи до та після корекції плоско-вальгусної деформації з використанням різних методик лікування / О. І. Корольков, П. М. Рахман, М. Ю. Карпінський, О. В. Ярьсько // [Літопис травматології та ортопедії](#). – 2018. – № 1/2. – С. 241.

38. Приступа Є. Н. Роль і місце фахівця з фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я населення / Приступа Є. Н., Вовканич А. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 92 – 96.

39. Результати застосування методу безперервного пасивного руху в процесі фізичної реабілітації хворих з патологією колінного суглоба / О. Корольков, П. Болховітін, А. Королькова, Наср Аль Калі // [Слобожанський науково-спортивний вісник](#). - 2017. - № 4. - С. 68-72.

40. Руденко Р. Специфіка програми фізичної реабілітації спортсменів з обмеженими можливостями в рамках нозологічної групи / Романна Руденко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 333 – 357.

41. Руденко Р. Є. Динаміка показників систем організму під впливом засобів фізичної реабілітації спортсменів після травм, захворювань спинного мозку та наслідків поліомієліту / Р. Є. Руденко, А. В. Магльований // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. 8 (102). – С. 64-67.

42. Тиравська, О. І. Фізична реабілітація осіб, оперованих з приводу кил міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.03 „Фізична реабілітація” / Тиравська Оксана Іванівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2010. – 20 с.

43. Тиравська О. Характеристика фізичних вправ, які використовуються при лікуванні кил міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта / Оксана Тиравська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 2. - С. 333–336.
44. Тиравська О. Програма фізичної реабілітації осіб, оперованих із приводу кил міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта / Оксана Тиравська, Ростислав Данилков // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Львів, 2011. - Вип. 15, т. 3. - С. 293 - 299.
45. Тиравська О. Характеристика фізичних вправ, які використовуються при лікуванні кил міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта / Оксана Тиравська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 2. - С. 333 - 336.
46. Тиравська О. Причини виникнення дорсалгій у спортсменів / Оксана Тиравська // Сучасні тенденції у практиці й освіті з фізичної терапії : тези доп. Міжнар. наук. семінару. - Львів, 2016. - С. 59-61.
47. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
48. Фізична реабілітація у фізичному вихованні та спорті : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.
49. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. –Тернопіль : Навчальна книга-Богдан; 2004. – Ч. 1. – 272 с.
50. Bovend'Eerdt TJ, Botell RE, Wade DT. Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide. Clin Rehab. 2009;(23):352.
51. Bickley LS, Szilagyι PG. Bates' Guide to Physical Examination and History Taking. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2003.
52. Barbano RL. Handbook of Manual Muscle Testing Neurology. 2000. p. 1211.
53. Clarkson H., Gilevich G. Musculoskeletal Assessment: Joint Range of Motion and Manual Muscle Strength. – Baltimore: Williams and Wilkins, 1989. – 366 p.
54. Improving Functional Outcomes in Physical Rehabilitation, Second Edition, Susan B. O'Sullivan, , Thomas J. Schmitz, , 2016. - 384 pages
55. International classification of functioning, disability and health: ICF. Geneva, World Health Organization, 2001, 300 pages.
56. Physical Rehabilitation, Evidence-Based Examination, Evaluation, and Intervention, Michelle H. Cameron, , Linda G. Monroe, 2007. - 1120 pages
57. Fitzgerald GK, Axe MJ, Snyder-Mackler L. The efficacy of perturbation training in nonoperative anterior cruciate ligament rehabilitation programs for physical active individuals. Physical Therapy. 2000;(80):128-40/
58. Hertling D, Kessler RM. Management of Common Musculoskeletal Disorders. Physical Therapy Principles and Methods. ed 4. Lippincott, Philadelphia, 2006. 1076 p.



59. Kendal F., McCreary E. Muscle Testing and Function. – 4th. – Baltimore: Williams and Wilkins, 1993.
60. Kalternborn FM. Manual Mobilization of the Joints, Volum 1: The Extremities. 5 th ed. Minneapolis: OPTP, 1999. 287 p.
61. Kisner C, Colby LA Therapeutic exercise: foundations and techniques. 6th ed. Philadelphia, PA: F.A. Davis; 2012. 1024 p.
62. Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27.
63. Physical Rehabilitation, Evidence-Based Examination, Evaluation, and Intervention, Michelle H. Cameron, , Linda G. Monroe, 2007. - 1120 p.
64. Soderberg GL. Handheld dynamometry for muscle testing. In Reese NB editor. Muscle and Sensory Testing, ed 2. St. Louis: Elsevier Saunders; 2005. p 473.
65. Stratford PW, Balsor BE. A comparison of make and break tests using a hand-held dynamometer and the Kin-Com. The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy. 1994;(19):28.
66. O'Sullivan S., Schmitz T. Physical Rehabilitation: Assessment and Treatment. – 4th ed. – Philadelphia: F.A. Davis, 2000. 687 p.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Балущка, Л. М.; Пістун, А. І.; Окопний, А. М. Проблеми спортивного травматизму. Наукові записки [Української академії друкарства], 2012, 2: 187-191. Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?)
2. Бас О. А. Особливості впливу авторської програми фізичної реабілітації на відновлення сили м'язів, больової і тактильної чутливості у жінок після мастектомії /О. А. Бас, А. С. Вовканич // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. – Електронне наукове фахове видання: Львів, ЛДУФК. – 2011, №3, С. 3-10. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
3. Герцик А. М. Пацієнт як підсистема фізичної реабілітації при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату / Андрій Герцик, Оксана Тиравська // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/425>
4. Герцик А. М. Інформаційний опис системи фізичної реабілітації при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату / Андрій Герцик, Оксана Тиравська, Юрій Борецький // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2(24). Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/viewFile/435/419>
5. Guidelines to Physical Therapist Practice [Internet]. АРТА. Available from: <https://www.scribd.com/doc/220740281/Guidelines-to-Physical-Therapist-Practice-АРТА-1>
6. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) World Health Organization [Internet]. Available from: <http://www.who.int/classifications/icf/en/>

7. Up and go [Internet]. Available from: [https://www.physio-pedia.com/Timed Up and Go Test \(TUG\)](https://www.physio-pedia.com/Timed_Up_and_Go_Test_(TUG))