

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**

**кафедра фізичної терапії, ерготерапії**

**ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ БОЛЬОВОМУ  
СИНДРОМІ»**

підготовки \_\_\_\_\_ магістра \_\_\_\_\_  
галузь знань **22 Охорона здоров'я**  
спеціальність **227 «фізична терапія, ерготерапія»**  
факультет фізичної терапії та ерготерапії

**Розробники: доктор медичних наук, професор Мазепа М.А. викладач  
Алейнік В.А.**

**Львів - 2019**

## **Практичне заняття № 1**

### **ТЕМА Сучасні уявлення про біль. Класифікація болю**

2 години

Питання для обговорення:

1. Історія уявлень про біль.
2. Сучасні уявлення про механізми болю. Визначення болю.
3. Феномен болю.
4. Біомедична та біопсихосоціальна моделі хвороби в клініці болю.
5. Класифікація болю.

## **Практичне заняття № 2**

2 години

### **ТЕМА Больовий синдром як міждисциплінарна проблема. Діагностика болю.**

Питання для обговорення:

1. Інструменти клінічного обстеження в діагностиці больових синдромів.
2. Методи вимірювання болю.
3. Діагностика болю на основі біопсихосоціальної моделі хвороби.

## **Практичне заняття № 3**

2 години

### **ТЕМА Діагностика болю в нижній частині спини**

Питання для обговорення:

1. Біль в нижній частині спини, як універсальний приклад сучасного уявлення про біль.
2. Визначення болю в нижній частині спини.
3. Диференціальна діагностика між специфічними і неспецифічними захворюваннями у менеджменті болю в нижній частині спини.
4. Фактори хронізації болю.

## **Практичне заняття № 4**

2 години

### **ТЕМА Фізична терапія при гострому і підгострому болю.**

Питання для обговорення:

1. Фізична терапія при гострому і підгострому болю на прикладі болю в нижній частині спини.
2. Профілактика хронізації.
3. Міждисциплінарна взаємодія при підгострому болю.

## **Практичне заняття № 5**

2 години

### **ТЕМА Хронічний біль**

Питання для обговорення:

1. Фізична терапія при хронічному болю.
2. Міждисциплінарна взаємодія при хронічному болю.
3. Мультидисциплінарний підхід у вирішенні хронічного болю.
4. Міждисциплінарна взаємодія при хронічному болю.

## **Практичне заняття № 6**

2 години

### **ТЕМА Фізичне тренування у менеджменті болю**

Питання для обговорення:

1. Вплив фізичної активності на біль;
2. Профілактика кінезіофобії;
5. Фізичні вправи при больових синдромах.

## **Практичне заняття № 7**

2 години

### **ТЕМА Нефармакологічні методи контролю болю**

Питання для обговорення:

1. Види нефармакологічних методів знеблення;
2. Нефармакологічні методи знеболення в практиці фізичного терапевта;
3. Фізична вправа, як метод знеболення.

## **Практичне заняття № 8**

2 години

### **ТЕМА Фізична терапія при неспецифічному болю в нижній частині спини.**

Питання для обговорення:

1. Принципи фізичної терапії при неспецифічному болю;
2. Фізичні методи знеболення;
3. Фізичні вправи при неспецифічному болю.

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Баринов А.Н., Ахмеджанова Л.Т., Махинов К.А. Алгоритмы диагностики и лечения невропатической боли при поражении периферической нервной системы // РМЖ. – 2016. – № 3. – С. 154-162.
2. Барон Ральф. Современные средства диагностики боли при невропатии: от лаборатории к постели больного // Международный неврологический журнал. – 2007. – 3(13). – С.108-114.
3. Бывальцев В. А. Применение шкал и анкет в обследовании пациентов с дегенеративным поражением поясничного отдела позвоночника: методические рекомендации /В.А. Бывальцев, Е.Г. Белых, Н.В. Алексеева, В.А. Сороковиков. – Иркутск: ФГБУ "НЦРВХ" СО РАМН, 2013. – 32 с.
4. Данилов А. Б., Давыдов О. С. Диагностика и фармакотерапия нейропатической боли // РМЖ. – 2009. – №20. – С. 1389
5. Дельва Ю.В., Яцишин Р.І., Сандурська Я.В., Олійник О.І. Фіброміалгії – сучасні уявлення, клініка, лікування. Галицький лікарський вісник, 2012, Т. 19, № 4. С. 147 – 149.
6. Эрдес Ш. Ф. Неспецифическая боль в нижней части спины. Диагностика, лечение, предупреждение. Клинические рекомендации для участковых терапевтов и врачей общей практики. М.: Комплектсервис, 2008; 72 с.
7. Клинические рекомендации. Болевой синдром: патофизиология, клиника, лечение. М.Л. Кукушкин, Г.Р. Табеева, Е.В. Подчуфарова. Под ред. акад. РАМН Н.Н. Яхно. — М.: ИМА-ПРЕСС, 2011. – 72 с.
8. Колоколов О.В., Колоколова А.М. Боль в спине у пациентов с коморбидной патологией: как выбрать нестероидный противовоспалительный препарат // РМЖ. – 2016. – №25. – С. 1718- 1723.
9. Кукушкин М.Л. Неспецифическая боль внизу спины // РМЖ. –2010. – С. 26

13. Осіпов В.М. До питань фізичної реабілітації при міофасціальному больовому синдромі. // Збірник наукових праць «Молода спортивна наука України», випуск 11, - Львів: НФВ «Українські технології», 2007. – С. 107.
14. Осіпов В.М. Мануальний масаж як засіб фізичної реабілітації при міофасціальному больовому синдромі. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія
15. за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ, 2007. - № 6. – С. 214–215.
16. Осіпов В.М. Якість життя хворих з міофасціальним больовим синдромом. // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2008. Вип. VI, - Івано-Франківськ: Прикарпатський національний
17. університет імені Василя Стефаника, 2008. – С. 27–32.
18. Поворознюк В. В., Шинкаренко Т. Є. Сучасний погляд на діагностику болю в нижній частині спини. Проблеми остеології. – 2017. – Т.20, № 1. – С. 31-43.
19. Подчуфарова Е. В. Боль в спине: доказательная медицина и клиническая практика // Трудный пациент – 2010. – Т. 8, № 3. – С. 18–24.
20. Осіпов В.М. Особливості функціонального стану опорно-рухового апарату пацієнтів з міофасціальним больовим синдромом. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НФВ «Українські технології», 2008. – Т.3. С. 167–172.
21. Титова Н. В. Пациент с неспецифической болью в нижней части спины: алгоритм диагностики и терапии // РМЖ. – 2016. – №12. – С. 775-781.

#### **Додаткова:**

1. Джус М.Б. Фибромиалгия – миф чи реальність //Український медичн. вісник/Therapia.-2010 .-№ 6.- с.10 -14.
2. Зборовский А.Б., Бабаева А.Р. Синдром первичной фибромиалгии: диагностика и лечение// В мире лекарств, 100.-№ 1
3. Иваничев Г.А. Старосельцева Н.Т. Фибромиалгия (генерализованная тендомиопатия ).// Журн. неврол. и психиатрии.-2000.- № 4.- с. 54 -61.
4. Модик А.Г. Актуальные вопросы клиники и лечения нейрогенных болевых синдромов: Сб. научн. Т рудов. Саратов 1989 с. 59 -63.
5. Пашковский И.Б. Миофасциальной болевой синдром и фибромиалгия (клинические особенности и медицинская реабилитация). //Вестник физиолтерапии и курортологи.- 2003.- № 2.-с. 76 -79.

6. Табеева Г.Р., Короткова С.Б., Вейн А.М. Фибромиалгія // Журн. неврол. и психиатрии .- 2000.- № 4.- с. 69 -77.
7. Хоменко В.М., Станіславчук М.А. Спектр і частота функціональних розладів у хворих на фіброміалгію. Укр.. ревматол. журнал .- 2006 .- № 4с. 41-44.
8. Коритко З. Фізичний стан та функціональні резерви серця спортсменів із різним режимом бігових навантажень [Електронний ресурс] / Зоряна Коритко [та ін.] // Спортивна наука України. - 2013. - № 2 (53). - С. 21-26. - Режим доступу :  
<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/133/127>.
9. Коритко З. Загальна фізіологія: навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. - Львів : ПП Сорока, 2002. - 141 с.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11475>
10. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. - Львів, 2002. - 51 с. – Режим доступу:  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13388>.
11. Коритко З. І. Нові погляди на механізми розвитку стадій загальноадаптаційного синдрому за умов дії граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Світ медицини і біології. – 2013. – № 4(41). – С. 107 – 112. – Режим доступу: <https://womab.com.ua/ua/smb-2013-04-1/3958>.
12. Коритко З. І. Функціонально-метаболичні аспекти формування перехідних адаптаційно-компенсаторних процесів за умов екстремальних впливів / З. І. Коритко // Кримський терапевтичний журнал. – 2013. – № 2(21). – С. 20 – 28. – Режим доступу: [http://www.crimtj.ru/Journal.files/21-2013-2/LR-Korytko-Adaptive\\_21-28.pdf](http://www.crimtj.ru/Journal.files/21-2013-2/LR-Korytko-Adaptive_21-28.pdf).
13. Коритко З.І. Корекція функціонально-метаболичного гомеостазу за умов стресу / З.І. Коритко // Фізіологічний журнал, 2019. – Том 65, № 3. - С. 154. – Режим доступу: [https://biph.kiev.ua/images/6/69/FiziolZh-3\\_dod\\_2019.pdf](https://biph.kiev.ua/images/6/69/FiziolZh-3_dod_2019.pdf).
14. Коритко З.І. Вплив засобів фізичної реабілітації на якість життя хворих при ревматоїдному артриті / З.І. Коритко, Р.М. Поник, О.В. Купріненко // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія, 2019. - №4. – С. 45-52. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24849>.
15. Леськів І.Я. Адаптаційний потенціал та функціональні резерви кровообігу студентів з різним видом рухової активності / І.Я. Леськів, З.І. Коритко З. І., О.О. Мисаковець. // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2013. – № 3. – С. 77 – 84. – Режим доступу:  
<http://ecpb.org.ua/pdf/63/3/63.03.077.pdf>.

- 16.Поник Р.М. Захворюваність та особливості реабілітації хворих на ревматоїдний артрит в умовах сьогодення / Р.М. Поник, З.І. Коритко // Здобутки клінічної та експериментальної медицини, 2019.- №3.- С. 183-187.– *Режим доступу:* <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2019.v.i3.10504> .
1. Allegri M., Montella S., Salici F. et al. Mechanisms of low back pain: a guide for diagnosis and therapy [version 2; referees: 3 approved] // F1000Research 2016, 5 (F1000 Faculty Rev):1530 (doi: 10.12688/f1000research.8105.2).
- 17.Andersson G. B. J. The epidemiology of spinal disorders. In: Frymoyer J.W., editor. The adult spine: principles and practice. New York: Raven Press, Ltd.; 1991. – P. 107-146.
- 18.Baron R., Binder A., Attal N. et al. Neuropathic low back pain in clinical practice // Eur J Pain. – 2016. – 20(6). P. – 861-873.
- 19.Bennett M.I., Attal N., Backonja M.M. et al. Using screening tools to identify neuropathic pain // Pain. –2007. – 127. – P. 199-203.
- 20.Breivik H., Borchgrevink C., Allen S.M. et al. Assessment of pain / Br. J. Anaesth. – 2008. – 101 (1). – P. 17-24. 17. Chou R., Qaseem A., Snow V., Casey D. et al. Diagnosis and treatment of low back pain: a joint clinical practice guideline from the American college of physicians and the American pain society // Ann Intern Med. – 2007. – 147. P. – 478–491.
- 21.Crucu G, Truini A. Tools for Assessing Neuropathic Pain // PLoS Med. – 2009. – 6(4): e1000045.
- 22.Crucu G., Sommer C., Anand P., Attal N., Baron R. et al. EFNS guidelines on neuropathic pain assessment //Eur J Neurol. – 2010. – 17. P. 1010-1018.
- 23.20. Cunningham L.S., Kelsey J.L. Epidemiology of musculoskeletal impairments and associated disability // Am J Public Health. – 1984. – Vol. 74. – P. 574-579.
- 24.Delitto A., George S.Z., Van Dillen L.R. et al. Low Back Pain // J Orthop Sports Phys Ther. – 2012. – 42(4). – P. 1-57.
- 25.Evidence-informed primary care management of low back pain. clinical practice guideline // Available online: <http://www.topalbertadoctors.org/download/1885/LBPguideline>.
- 26.Freyenhagen R., Baron R. The evaluation of neuropathic components in low back pain // Curr Pain Headache Rep. – 2009. –13(3). P. – 185-90.
- 27.Наанрдд М., Attal N., Backonja M., Baron R. Et al. NeuPSIG guidelines on neuropathic pain assessment // Pain. – 2011. – 152(1). P. 14-27.
- 28.Hall H. Effective spine triage: patterns of pain //The Ochsner Journal. – 2014. – 14. P. 88-95.
- 29.Kaplan W., Wirtz V. J., Mantel-Teeuwisse A. et al. Priority medicines for Europe and the World: 2013 update. World Health Organization; Geneva,

Switzerland. Available from:

[http://www.who.int/medicines/areas/priority\\_medicines/MasterDocJune28\\_FINAL\\_Web.pdf](http://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/MasterDocJune28_FINAL_Web.pdf)

30. Mehra M., Hill K., Nicholl D., Schadrack J. The burden of chronic low back pain with and without a neuropathic component: a healthcare resource use and cost analysis // *J Med Econ.* – 2011. – 15(2). P. – 245-252.
31. Treede R. D. Neuropathic pain: redefinition and a grading system for clinical and research purposes / Treede R. D., Jensen T. S [et al.] // *Neurology.* – 2008. – 70 (18). P. 1630-1635.
32. Van Tulder M., Becker A., Bekkering T. et al. Chapter 3 European guidelines for the management of acute nonspecific low back pain in primary care // *Eur. Spine J.* – 2006. – Vol. 15. – Suppl. 2. – P. 169–191.
33. Dzis I. Prediction of survival in non-Hodgkin lymphoma based on markers of systemic inflammation, anemia, hypercoagulability, dyslipidemia and Eastern Cooperative Oncology Group performance status / I. Dzis, O. Tomashevskaya, Ye. Dzis, Z. Korytko // *Acta Haematologica Polonica*, 2020; Volume 51, Issue 1, Pages 34–41, ISSN (Online) 2300-7117, DOI: <https://doi.org/10.2478/ahp-2020-0008>.
34. Korytko Z.I. [Limit physical activity and stress: correction mechanism](#) / Z.I. Korytko. – Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. - 2017. - Т. 49. - С. 27. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pntsh\\_lik\\_2017\\_49\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pntsh_lik_2017_49_19).
35. Korytko, Z., Kulitka, E., Bas, O., Chornenka, H., Zahidnyy, V., & Yakubovskiy, T. (2020). Adequacy criteria of physical loadings and their use in sports, physical education, and physical rehabilitation. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2 (50), 68-77. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-68-77>.
36. Korytko Z. Use of integral hematological indices for diagnostics of athletes adaptive processes / Zoryana Korytko, Eduard Kulitka, Halyna Chornenka, Vasyl Zachidnyy // *Journal of Physical Education and Sport* – 2019. – Vol. 19, art 32. – P. 214–218. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/23475>