

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри, д.мед.н., професор



(Юшковська О. Г.)

(підпис)

«16» червня 2022 р.

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Курс **IV** Факультет **Медичний**

Навчальна дисципліна **Фізична реабілітація та спортивна медицина**

Семінарське заняття №8 Тема: «Загальні основи фізичної реабілітації.»

Семінарське заняття розробив:

асистент _____ (Семененко О.В)

Методична розробка обговорено

на методичній нараді кафедри

«16» червня 2022р.

Протокол №1

Одеса 2022

Тема: “Загальні основи застосування засобів фізичної реабілітації”.

Мета заняття.

Загальна мета:

- ознайомити студентів із загальними положеннями застосування ЛФК – I рівень;
- створити в студентів представлення про важливість ЛФК, як невід'ємної частини комплексного відновлювального лікування – I рівень;
- показання і протипоказання до призначення ЛФК у комплексній терапії хворого – II рівень;
- принципи побудови процедури лікувальної гімнастики – III рівень;
- особливості методики використання фізичних вправ з лікувальною метою – II рівень;
- спеціальні вправи – III рівень;
- облік ефективності занять по ЛФК – III рівень.

Виховна мета:

- виховання в студентів сучасного професійного мислення і професійної відповідальності;
- уміти переконати хворого у важливості використання фізичних вправ, спонукати його до активного включення в лікувальний процес.

Основні поняття:

ЛФК або **Лікувальна фізична культура** – самостійна медична науково-практична дисципліна, спрямована на відновлення зниженого рівня здоров'я шляхом запобігання прогресуванню наявного захворювання, заміщення втрачених функцій та повернення працездатності засобами фізичної культури з використанням цілющих природних факторів.

Общеразвивающие вправи є штучні поєднання природних людини рухів, розділених на складові елементи. За допомогою загальнорозвиваючих вправ можна вдосконалювати загальну координацію рухів, відновлювати і розвивати силу, швидкість руху і спритність. За активністю виконання загальнорозвиваючі (спеціальні) вправи діляться на **активні, пасивні, посилки імпульсів до скорочення м'язів, ідеомоторні і рефлексорні**.

Заняття ЛФК із хворими стоматологічного профілю підлягають загальним дидактичним принципам і правилам. Однак приватні методики занять ЛГ і іншими формами ЛФК мають ряд особливостей, обумовлених клінічними проявами стоматологічних захворювань. У першу чергу це стосується **спеціальних вправ**. Їх обов'язково виконують перед дзеркалом, тому що візуальний контроль необхідний для правильного освоєння.

Спеціальні вправи підрозділяються по анатомічній ознаці на вправи для мимічної і жувальної мускулатури.

Найбільш раціональним методом проведення лікувальної фізкультури з хворими стоматологічного профілю є **індивідуальні заняття**.

В основній частині процедури ЛГ необхідно чергувати спеціальні вправи з загальнозміцнюючими. У зв'язку з тим, що травми і захворювання щелепно-лицьової області обумовлюють вторинні функціональні розлади діяльності найважливіших систем (дихання, кровообігу й ін.) - кожне заняття ЛГ повинне бути насичене великою кількістю різноманітних фізичних вправ. Використовуються механо-терапевтичні апарати і пристосування для додаткового впливу на органи і тканини щелепно-лицьової області.

Обладнання:

1. Тонометри
2. Секундоміри

Навчальний час: 2 години

План

I. Організаційний момент:

1. Привітання

2. Перевірка присутніх
3. Повідомлення теми
4. Повідомлення мети заняття
5. Мотивація студентів щодо вивчення теми

II. Контроль опорних знань:

1. Фронтальне опитування
2. Письмове тестування:
 - 2.1. Вимоги до теоретичної готовності студентів до виконання практичних занять:

- Знати:

1. Протипоказання до призначення ЛФК ;
2. Особливості методики ЛГ .
3. Побудова процедури ЛГ .
4. Спеціальні вправи
5. Методика обліку ефективності заняття ЛФК .

Уміти:

1. Скласти схему процедури ЛГ для хворого.
2. Скласти примірний комплекс процедури ЛГ для хворих.
3. Продемонструвати методику виконання спеціальних вправ.
4. провести процедуру ЛГ на умовному хворому;
5. продемонструвати на собі (чи на умовному хворому) спеціальні вправи

2.2. Питання:

I.

1. Застосування ЛФК
2. Протипоказання до призначення ЛФК .
3. Методика виконання спеціальних вправ
4. Спеціальні вправи Показання до призначення ЛФК у комплексній терапії
5. Принципи побудови процедури лікувальної гімнастики для хворих.
6. Особливості методики використання фізичних вправ з лікувальною метою.
7. Спеціальні вправи,
8. Облік ефективності занять по ЛФК

II.

1. Головне завдання ЛФК
2. Форми проведення лікувальної фізичної культури.
3. Методи проведення процедур лікувальної гімнастики.

Еталони відпоідей:

1. **Головне завдання ЛФК** – через рухову активність, спеціальні фізичні вправи впливати на вегетативні функції та системи організму на всіх етапах відновного лікування.

2. Форми проведення лікувальної фізичної культури:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика. Ця форма лікувальної фізкультури має велике оздоровче значення. Вона виводить організм хворого після нічного сну зі стану загальмованості фізіологічних процесів, підвищує загальний тонус хворого, надає йому бадьорого настрою, переводячи організм у діяльний стан. З хворими терапевтичної клініки ранкову гігієнічну гімнастику проводять роздільним методом, коли вправи виконують окремо одне від одного, а паузи між ними заповнюють поясненням або показом вправ. Ранкова гігієнічна гімнастика також є важливим лікувально-профілактичним засобом за умови, що її застосовують регулярно як невід'ємну частину режиму дня.

2. Різновиди лікувальної ходьби (терренкур, коригуюча ходьба).

3. Тренувально-оздоровчі заходи (прогулянки - пішохідні, на лижах, на човнах, на велосипедах; ближній туризм - пішохідний, на човнах, на велосипедах від 1 до 3-х днів; оздоровчий біг (біг підтюпцем), ігрові заняття - у санаторіях та інших лікувально-профілактичних установах для підвищення емоційного тону, плавання, веслування, катання на ковзанах, велосипеді тощо; , а також у прибережній смузі водойм у вигляді комплексу фізичних вправ, плавання, купання).

4. Процедура лікувальної гімнастики.

3. Виділяють три методи проведення процедур лікувальної гімнастики:
індивідуальний, груповий та консультативний.

1. Індивідуальний метод у терапевтичній клініці застосовують до більш «тяжких» хворих з обмеженою руховою здатністю і тим, хто потребує надання їм допомоги при рухах. Сюди відносять хворих з недостатністю кровообігу II ступеня, які одужують після інфаркту міокарда, страждають на поліартрит з вираженим ураженням рухової функції та ін.

2. Груповий метод найпоширеніший; при ньому зазвичай прагнуть підбирати в групу хворих, однорідних по захворюванню і, що особливо важливо, за функціональним станом. Тому при розподілі хворих на групи виходять з нозологічних форм, а метод проведення процедур ґрунтується на функціональному стані хворих.

3. Консультативний самостійний метод застосовують тоді, коли хворого виписують із лікарні або йому важко регулярно відвідувати лікувальний заклад. Тоді хворий займається лікувальною гімнастикою будинку, періодично будучи до лікаря для повторного огляду та отримання вказівок щодо подальших занять.

III. Формування професійних вмінь, навичок

3.1. Зміст завдання:

1. Показати спеціальні вправи для м'язової мускулатури.
2. Продемонструвати на собі (чи на умовному хворому) зразковий комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.
3. Продемонструвати на собі (чи на умовному хворому) спеціальні вправи жувальної мускулатури.

3.2. Матеріали контролю для заключного етапу заняття:

1. До загальнорозвивальних вправ відносяться всі перераховані, крім:
+ А. Прикладні

- В. Активні
- С. Пасивні
- Д. Рефлекторні
- Е. Думково-виконані

2. До прикладних вправ належать:

- А. Тренуючі м'язи вдиху та видиху
- В. З опором
- + С. Різновиди стрибків
- Д. У рівновазі
- Є. Рефлекторні

3. Для покращення вентиляції верхівок легені необхідно застосовувати:

- А. Дихальні вправи із утрудненим вдихом
- В. Дихальні вправи із утрудненим видихом
- С. Статичні дренажні вправи
- Д. Рефлекторні вправи
- + Є. Статичні дихальні вправи у вихідному положенні руки на талії

4. Для покращення вентиляції в нижній апертурі грудної клітки рекомендуються:

- А. Дихальні вправи із утрудненим вдихом
- В. Дихальні вправи із утрудненим видихом
- + С. Дихальні вправи статичного характеру зі становищем рук на рівні голови
- Д. Статичні дихальні вправи з вихідним становищем рук на талії
- Є. Статичні дренажні вправи

5. До активних полегшених вправ належать:

- A. Вправи у воді, що виконуються у швидкому темпі
- + B. Вправи у воді, що виконуються у повільному темпі
- C. Вправи у дрібних суглобах з повною амплітудою
- D. Вправи у дрібних та середніх суглобах з неповною амплітудою
- Є. Вправи у розслабленні

Для зручнішого практичного використання всі фізичні вправи з класифікації, прийнятої ЛФК, поділені на:

- A. Дихальні, загальнорозвивальні та прикладні
- + B. Гімнастичні, прикладні та ігри
- C. Активні, пасивні та прикладні
- D. Гімнастичні, рефлексорні та подумки виконувані
- Є. Гімнастичні, загальнорозвиваючі, прикладні та ігри

До спеціальних дихальних вправ відносяться всі перераховані, за винятком:

- A. Вентильовуючі окремі частки легені
- B. Статичні дренажні вправи
- + C. Ізометричні вправи
- D. Динамічні дренажні вправи
- Є. Тренуючі м'язи вдиху чи видиху

Рефлексорні вправи у класифікації фізичних вправ, прийнятої ЛФК, відносяться до:

- A. Гімнастичним
- B. Дихальним
- C. Іграм

Д. Прикладним

+ Є. Загальнорозвиваючим

Підведення підсумків:

На практичному занятті оцінювання успішності вивчення кожної теми проводиться за традиційною 4-ри бальною шкалою (2,3,4,5).

«відмінно» – виставляється за повне та глибоке засвоєння програмного матеріалу, повний та вільний його переказ, відсутність труднощів при відповіді, вірне обґрунтування практичних рішень, знайомство з монографічною літературою.

«добре» – виставляється за повне знання програмного матеріалу, грамотний переказ, відсутність значних помилок у відповіді на питання, наявність незначних труднощів у відповіді, вірне обґрунтування практичних рішень.

«задовільно» – виставляється при неповному знанні програмного матеріалу, допущення значних промахів, недостатньо вірних відповідей, порушення послідовного переказу матеріалу, труднощі при обґрунтуванні практичних рішень.

«незадовільно» – незнання значної частини програмного матеріалу, допущення значних помилок, невміння прийняти та обґрунтувати практичне рішення.

Основна

1. Біла книга з фізичної та реабілітаційної медицині в Європі. Український журнал фізичної та реабілітаційної медицини. 2018; 2(02):5-206
2. Юшковська О.Г., Кухар Н.Н., Плакіда О.Л. Фізична реабілітація: методичні рекомендації до практичних занять для студентів 4 курсу медичного факультета). Одеса: «Полиграф», 2016. 160 с.
3. Абрамов В.В., Клапчук В.В., Неханевич О.Б. та ін. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студентів вищих мед. навч. закладів. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 456 с.
4. Роздільська ОМ, Зінченко ОК. Фізичні фактори у відновному лікуванні пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи на різних етапах медичної реабілітації. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2017; 3: 9 – 14.

5. Шумаков ВО, Маліновська ІЕ, Бабій ЛМ, Терещенко НМ. Реабілітація пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями: історичні віхи, сучасні підходи, місце в клінічній практиці та виклики. Український кардіологічний журнал. 2019;26(4):44-5.
6. **WHITE BOOK ON PHYSICAL AND REHABILITATION MEDICINE IN EUROPE.** European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine 2018 April;54(2):125-55
7. Cheng D, Wang B, Li Q, Guo Y, Wang L. Research on function and mechanism of tai chi on cardiac rehabilitation. Chinese Journal of Integrative Medicine. 2020;26(5):393-400.
8. Kristensen MB, Dieperink KB, Rossau HK, Egholm CL, Viggers L, Bertelsen BM, et al. Dietary interventions in cardiac rehabilitation - The gap between guidelines and clinical practice. Clinical Nutrition Espen. 2018;27:120-6.
9. Laursen UB, Johansen MN, Joensen AM, Overvad K, Larsen ML. Is cardiac rehabilitation equally effective in improving dietary intake in all patients with ischemic heart disease? Journal of the American College of Nutrition. 2021;40(1):33-40.
10. Long LD, Anderson L, Dewhirst AM, He JZ, Bridges C, Gandhi M, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for adults with stable angina. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2018;(2).
11. Moriarty TA, Bourbeau K, Mermier C, Kravitz L, Gibson A, Beltz N, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation improves cognitive function among patients with cardiovascular disease. Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention. 2020;40(6):407-13.
12. Papathanasiou JV, Petrov I, Tokmakova MP, Dimitrova DD, Spasov L, Dzhafer NS, et al. Group-based cardiac rehabilitation interventions. A challenge for physical and rehabilitation medicine physicians: a randomized controlled trial. European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine. 2020;56(4):479-88.
13. European Physical and Rehabilitation Medicine Bodies Alliance. White Book on Physical and Rehabilitation Medicine in Europe. Eur J Phys Rehabil Med 2018. - Vol.54(2). – P.125-321.
14. World Health Organization. Rehabilitation 2030: a call for action: Meeting report [Internet]. WHO; 2017. Available from: <http://www.who.int/disabilities/care/rehab-2030/en/>
15. WHO WHO global disability action plan 2014-2021 [Internet]. WHO. [cited 2014 Oct 21]. Available from: <http://www.who.int/disabilities/actionplan/en/>
16. Gutenbrunner C., Tederko P., Grabljevec K., Nugraha B., Responding to the World Health Organization Global Disability Action Plan in Ukraine: developing a National Disability, Health and Rehabilitation Plan J Rehabil Med. – 2018 (50). – P.338–341

Додаткова

1. Юшковська О.Г. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця. /Одес. держ. мед. ун-т. Одеса, 2010. 224 с.
2. Золотарева ТА, Бабов КД. Медична реабілітація. К.: КІМ; 2012. 496 с.
3. Мухіна В.М. Фізична реабілітація: підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. К.: Олімп. Л-ра, 2009. 488 с.:
4. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: Навч. посібник. К.:Олімпійська література, 2006. 196 с.

5. Сокрут ВМ, Казаков ВМ. Фізичні чинники в медичній реабілітації. Донецьк:ДОНМУ; 2008. 576 с.
6. Юшковська ОГ, Шульга РМ. Відновлення фізичної працездатності хворих на ішемічну хворобу серця на санаторно-курортному етапі як напрямок медичної реабілітації. Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. 2006; 2:3-6
7. Юшковська ОГ. Взаємозв'язок особливостей особистості і показників якості життя хворих на ішемічну хворобу серця на санаторно-курортному етапі реабілітації. Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. 2006;1:8-12
8. Бобров ВА, Следзевская ИК, Лобода МВ, Колесник ЭА, Фисенко МИ, Бабов КД, Михно ЛЕ, Шумаков ВА. Санаторний етап реабілітації хворих на ішемічну хворобу серця. Київ: Здоров'я; 1995. 112 с.
9. Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації: підручник для студентів ВНЗ К.: Олімп. літ., 2012. 528 с.
10. M., Christodoulou N. A position paper on physical & rehabilitation medicine programmes in post-acute settings. J Rehabil Med. 2012; (44): 289–298.
11. R.L. Braddom. Physical Medicine and Rehabilitation. England: Elsevier Science, 2011. 1536 с.
12. WHO World Report on Disability [Internet]. WHO. [cited 2014 Nov 8]. Available from: http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/en/
13. Ward A., Gutenbrunner C., Damjan H., Giustini A., Delarque A. European Union of Medical Specialists (UEMS) Section of Physical & Rehabilitation Medicine: A position paper on physical and rehabilitation medicine in acute settings. J Rehabil Med; 2010 (42): 417–424.
14. DeLisa's. Physical Medicine and Rehabilitation. Lippincott Williams & Wilkins; Fifth, North Am, 2010. 2432 p.

14. Інформаційні ресурси

- <http://www.moz.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
- <http://www.president.gov.ua/documents/6782015-19605> - Указ Президента України «Про активізацію роботи щодо забезпечення прав людей з інвалідністю»
- <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-iz-vprovadzhennya-v-ukrayini-mizhnarodnoyi-klasifikaciyi-funkcionuvannya-obmezhen-zhittiyediyalnosti-ta-zdorovya-ta-mizhnarodnoyi-klasifikaciyi-funkcionuvannya-obmezhen-zhittiyediyalnosti-ta-zdorovya-ditej-i-pidlitkiv> - Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 №1008-р «Про затвердження плану заходів із впровадження в Україні Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я та Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я дітей і підлітків»
- <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>- Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»
- <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2961-15> - Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»
- <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>- Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
- <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> - Закон України «Про освіту».
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.

- <http://metodportal.com/taxonomy/term/35>–Методичний портал «Фізичне виховання».
- <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».