

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО



МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ЩОДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**«ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»**  
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 227 – «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»

КРЕМЕНЧУК 2019

Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни  
«Основи фізичної реабілітації» для студентів денної форми навчання зі  
спеціальності 227 – «Фізична терапія, ерготерапія»

Укладач к. б. н., доц. О. І. Антонова  
Рецензент к. фіз. вих., старш. викл. О. О. Біліченко

Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

Затверджено методичною радою Кременчуцького національного університету  
імені Михайла Остроградського

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
Голова методичної ради  проф. В. В. Костін

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Теми, погодинний розклад лекцій і самостійної роботи з навчальної дисципліни.....	5
2 Перелік тем і питань, які виносяться на самостійне опрацювання.....	6
Тема 1 Фізичні вправи – основний засіб фізичної реабілітації.....	6
Тема 2 Показання та протипоказання до призначення лікувальної гімнастики.....	6
Тема 3 Режими рухової активності. ...	7
Тема 4 Фізична реабілітація у разі захворювань серцево-судинної системи.....	7
Тема 5 Фізична реабілітація у разі захворювань органів дихання, травлення, нирок і порушеннях обміну речовин.....	8
Тема 6 Фізична реабілітація в травматології та ортопедії.....	8
Тема 7 Фізична реабілітація у разі захворювань та травм центральної нервової системи.....	9
Тема 8 Фізична реабілітація у разі захворювань і травм периферичної нервової системи..	9
Тема 9 Лікувально-оздоровчі програми (курси) біостимуляції та геропротекції. Методи дослідження соматичного здоров'я. ....	10
3 Питання до модульного контролю .....	11
Список літератури .....	14

## ВСТУП

Методичні вказівки можуть бути використані студентами денної форми навчання зі спеціальності 227 – «Фізична терапія, ерготерапія» в процесі самостійної підготовки до занять під час вивчення курсу «Основи фізичної реабілітації».

Мета методичних указівок полягає у підвищенні загального культурно-освітнього рівня студентів, які можуть кваліфіковано здійснювати виховну, фізкультурно-оздоровчу, реабілітаційну та навчально-тренувальну роботу з різним контингентом населення, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню життєво-необхідних навичок, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підготовці кваліфікованих спортсменів; наданні студентам уявлень про загальні засади фізичної реабілітації, ознаки захворювань різних органів і систем, клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- загальні засади реабілітації;
- клініко-фізіологічне обґрунтування застосування фізичних вправ та інших засобів фізичної реабілітації;
- засоби, форми й окремі методики лікувальної фізкультури, які застосовуються за різних патологічних станів;
- періоди, рухові режими та фази фізичної реабілітації;

**уміти:** – здійснювати систему заходів щодо попередження захворювань і травм у спортсменів;

- підібрати і провести відновні (реабілітаційні) заходи відповідно до специфіки спортивної діяльності й функціонального стану спортсмена та людей різних вікових груп.

**1 ТЕМИ, ПОГОДИННИЙ РОЗКЛАД ЛЕКЦІЙ І САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

№ пор.	Тема	Денна форма навчання	
		Кількість годин (лекцій)	Кількість годин (СРС)
1	Фізичні вправи – основний засіб фізичної реабілітації	4	10
2	Показання та протипоказання до призначення лікувальної гімнастики	4	10
3	Режими рухової активності	4	10
4	Фізична реабілітація у разі захворювань серцево-судинної системи	4	10
5	Фізична реабілітація у разі захворювань органів дихання, травлення, нирок і порушеннях обміну речовин	4	20
6	Фізична реабілітація в травматології та ортопедії	4	20
7	Фізична реабілітація під час захворюваннях і травм центральної нервової системи	4	20
8	Фізична реабілітація у разі захворювань і травм периферичної нервової системи	6	20
9	Лікувально-оздоровчі програми біостимуляції та геропротекції	6	20
	Усього годин за семестр	40	140

## **2 ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ, ЯКІ ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ**

### **Тема № 1 Фізичні вправи – основний засіб фізичної реабілітації**

1. Механізми лікувальної дії фізичних вправ.
2. Класифікація фізичних вправ.
3. Засоби, форми та методи фізичної реабілітації.
4. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Фізичні вправи у воді.
2. Теренкур та дозована ходьба.
3. Дозування фізичних навантажень.
4. Механотерапія. Працетерапія.

**Література:** [3, с. 186–188].

### **Тема № 2 Показання та протипоказання до призначення лікувальної гімнастики**

1. Організація заходів фізичної реабілітації.
2. Функціональна діагностика порогових станів хворого.
3. Основні форми проведення лікувальної фізичної культури.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Класифікація та відбір хворих до призначення лікувальної гімнастики.
2. Принцип побудови програм реабілітації.
3. Програмування занять лікувальної гімнастики. Облік і методи оцінювання ефективності.
4. Методи проведення лікувальної гімнастики.
5. Охарактеризувати методи, форми та висвітлити необхідні умови для проведення занять з лікувальної гімнастики.

**Література:** [2, с. 123–127].

### **Тема № 3 Режими рухової активності**

1. Фази та стадії реабілітації та рухові режими.
2. Показання до призначення рухових режимів на стаціонарному етапі реабілітації, їх завдання і зміст.
3. Показання до призначення рухових режимів на санаторному етапі реабілітації, їх завдання і зміст.
4. Показання до призначення рухових режимів на амбулаторно-поліклінічному етапі реабілітації, їх завдання і зміст.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Характеристика рухових режимів на різних етапах реабілітації.
2. Характеристика стадій фізичної реабілітації.
3. Біологічні методи контролю за фізичним станом людини у фізичній реабілітації.

**Література:** [1, с. 23–27; 8 с. 60–72].

### **Тема № 4 Фізична реабілітація під час захворювань серцево-судинної системи**

1. Класифікація і коротка характеристика найбільш поширених захворювань серцево-судинної системи.
2. Фізіологічне обґрунтування особливостей фізичної реабілітації осіб із захворюваннями серцево-судинної системи.
3. Особливості методики щодо підбору форм і методів занять, видів фізичних вправ, дозування навантажень.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Загальні та спеціальні завдання фізичної реабілітації учнів і молоді за певної патології.
2. Основні завдання і обґрунтування особливостей фізичної реабілітації у разі захворювань серцево-судинної системи.

3. Засади методик реабілітації.

4. Механізми лікувальної дії фізичних вправ у разі захворювань серцево-судинної системи.

**Література:** [9, с. 160–170].

### **Тема № 5 Фізична реабілітація у разі захворювань органів дихання, травлення, нирок і порушень обміну речовин**

1. Класифікація і коротка характеристика найбільш поширених захворювань дихальної системи, органів травлення й обміну речовин.

2. Фізіологічне обґрунтування особливостей фізичної реабілітації осіб із захворюваннями дихальної системи.

3. Особливості методики щодо підбору форм і методів занять, видів фізичних вправ, дозування навантажень.

4. Механізми лікувальної дії фізичних вправ у разі захворювань органів травлення і порушень обміну речовин.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Загальні та спеціальні завдання фізичної реабілітації учнів і молоді за певної патології.

2. Основні етіологічні чинники захворювань шлунково-кишкового тракту – порушення нервової регуляції, вплив патогенних мікроорганізмів, хімічних речовин і недоброякісної їжі.

3. Медична характеристика порушень функцій залоз внутрішньої секреції; вуглеводного (цукровий діабет), жирового (ожиріння) і білкового (подагра).

4. Аліментарна й ендокринно-церебральна форма ожиріння. Ступені ожиріння. Складання реабілітаційних програм.

**Література:** [6, с. 160–170].

### **Тема № 6 Фізична реабілітація в травматології та ортопедії**

1. Медична характеристика деформацій і захворювань опорно-рухового апарату й



патологічних станів після травм і оперативних втручань (дефекти постави, сколіотичне захворювання, плоскостопість, післядії переломів і вивихів; захворювання суглобів).

2. Атонія, атрофія м'язів, контрактури. Метод корекції. Коригувальна гімнастика.

3. Значення фізичних вправ у формуванні правильної постави, вправлення або зменшення вигинів хребта, у лікуванні сколіотичної хвороби, кіфозів і травм опорно-рухового апарата.

4. Вибір форм, методів і засобів занять за цієї патології.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Місце загальнорозвиваючих і спеціальних вправ у періодах реабілітації деформацій і захворювань опорно-рухового апарата.

2. Обґрунтування особливостей фізичної реабілітації патологічних станів після травм і оперативних втручань.

3. Засади методики занять у формуванні правильної постави.

**Література:** [5, с. 160–170; 7, с. 90, 93].

### **Тема № 7 Фізична реабілітація під час захворювань І травм центральної нервової системи**

1. Медична характеристика захворювань і травм центральної нервової системи (інсульт, апоплексія, енцефаліт, пухлини тощо).

2. Основні причини функціональних загальних і органічних захворювань центральної нервової системи, хронічні інтоксикації та перенапруження нервової системи.

3. Особливості фізичної реабілітації осіб із захворюваннями центральної нервової системи та засади методики занять.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Характеристика розладу рухів – паралічів – повної відсутності довільних рухів.

2. Паралічі й парези двох видів – спастичні і в'ялі.

3. Засоби, форми та методи фізичної реабілітації. Фази та стадії реабілітації і рухові режими.

4. Методика фізичної реабілітації хворих з м'якими і спастичними паралічами, з дитячими церебральними паралічами.

**Література:** [4, с. 20–23; 7, с. 137–142].

### **Тема № 8 Фізична реабілітація під час захворювань і травм периферичної нервової системи**

1. Клінічна класифікація захворювань периферичної нервової системи.
2. Поняття про невропатію і невралгію.
3. Плечовий плексит. Етіологія, патогенез, клініка, фізична реабілітація.
4. Фізична реабілітація хворих із захворюваннями та травмами периферичної нервової системи.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Невропатії променевого, ліктьового, серединного, сідничного, малогомілкового, великогомілкового нервів.
2. Вторинні полінейропатії – діабетична, алкогольна, токсична.
3. Реабілітаційні програми для хворих із захворюваннями та травмами периферичної нервової системи.

**Література:** [4, с. 140–152].

### **Тема № 9 Лікувально-оздоровчі програми (курси) біостимуляції та геропротекції**

1. Загальні закономірності й теорії старіння організму. Геронтологія. Геріатрія. Причини старіння. Механізм старіння (теорії). Види старіння. Біологічний і календарний вік.
2. Соціальні та психологічні аспекти реабілітації осіб похилого віку.
3. Рухова активність осіб похилого віку.
4. Особливості відновного лікування осіб похилого віку.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Фізіотерапія осіб похилого віку.

2. ЛФК і масаж осіб похилого віку.
3. Нетрадиційні методи реабілітації осіб похилого віку.
4. Ревіталізація та рекреація організму. Профілактика старіння.

**Література:** [7, с. 114–135].

### **3 ПИТАННЯ ДО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ**

1. Значення та місце фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я, освіти, спорту та соціальної політики.
2. Основні напрями реабілітації. Введення в спеціальність «Фізична реабілітація».
3. Комплексна терапія. Дієто-, фіто-, рефлексо-, фізіо- та гідрокінезотерапія як складові комплексного лікування хворих різних нозологічних груп.
4. Засоби фізичної реабілітації: фізичні вправи, природні фактори середовища, масаж. Висвітлити мету та завдання механо- та працетерапії.
5. Механізми лікувального впливу фізичних вправ, масажу та природних чинників середовища на організм людини.
6. Методичні засади побудови занять фізичними вправами, форми та методи проведення занять у фізичній реабілітації.
7. Охарактеризувати методи, форми та висвітлити необхідні умови для проведення занять з лікувальної гімнастики. Визначити протипоказання до проведення занять лікувальною гімнастикою.
8. Принципи програмування занять у фізичній реабілітації. Оцінювання ефективності занять фізичними вправами.
9. Фізична реабілітація у разі серцево-судинних захворювань.
10. Методи діагностики серцево-судинних захворювань.
11. Механізми лікувальної дії фізичних вправ на функцію серця. Організація та програмування фізичної активності на етапах реабілітації.
12. Фізична реабілітація під час бронхолегеневих захворювань.
13. Класифікація дихальної недостатності. Фізична реабілітація в пульмонології.

14. Постуральний дренаж. Дихальна та звукова гімнастика.
15. Оцінювання ефективності різних методів фізичної реабілітації у разі патології органів дихання.
16. Фізична реабілітація під час захворювань органів травлення.
17. Фізична реабілітація у разі гастритів, виразкової хвороби шлунку, захворювань кишківника. Дієтотерапія. Фізичні вправи. Рухові навантаження.
18. Фізична реабілітація у разі захворювань ендокринної системи.
19. Фізична реабілітація залежно від ступеня ожиріння.
20. Дозування навантажень. Дієтотерапія. Фізична реабілітація у разі цукрового діабету.
21. Фізична реабілітація у разі травм опорно-рухового апарату.
22. Поняття про травму та травматичну хворобу. Основні види, форми і засоби реабілітації.
23. Фізична реабілітація у разі пошкоджень хребта. Види переломів хребта та методи лікування.
24. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації. Особливості методики залежно від локалізації перелому.
25. Методи фізичної реабілітації у разі переломів шийного відділу хребта.
26. Методи фізичної реабілітації у разі переломів грудного та попереково-крижового відділів хребта.
27. Фізична реабілітація під час нефіксованих змін опорно-рухового апарату.
28. Дефекти постави. Організація і проведення занять з корегуючої гімнастики під час різних дефектів постави. Основні засоби і методи фізичної реабілітації.
29. Фізична реабілітація у разі статичних деформацій хребта.
30. Сколіоз. Лікувально-відновлювальна дія фізичних вправ. Комплексна фізична реабілітація осіб, хворих на сколіоз і плоскостопість.
31. Фізична реабілітація під час захворювань нервової системи.
32. Основні механізми лікувальної дії фізичних вправ у клініці нервових хвороб.
33. Саногенетичні механізми впливу засобів фізичної реабілітації у разі патології нервової системи. Реабілітаційний прогноз і реабілітаційний потенціал.

34. Етапи та періоди реабілітації. Основні засоби фізичної реабілітації в клініці нервових хвороб. Соціально-психологічна й побутова реабілітація хворих під час захворювань нервової системи.

35. Механізми лікувальної дії фізичних вправ у разі спастичного центрального та периферичного в'ялого паралічу. Види рухових режимів. Основні завдання, мета і правила застосування фізичних вправ і лікувального масажу.

36. Фізична реабілітація під час гострого порушення мозкового кровообігу та травм головного мозку.

37. Фізична реабілітація у разі дитячого церебрального паралічу (ДЦП).

38. Форми ДЦП. Синдроми ДЦП. Оцінювання важкості стану дитини, реабілітаційне обстеження. Фізична реабілітація.

39. Диференційовані програми відновлення у разі ДЦП. Критерії ефективності реабілітації.

40. Фізична реабілітація під час травм спинного мозку.

41. Основні етапи відновлення порушених функцій спинного мозку. Фізична реабілітація при травмах спинного мозку.

42. Основні положення дії фізичних вправ у разі травм спинного мозку.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Каптелин А. Ф., Лебедева И. П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей. М.: Медицина, 1995. 400 с.
2. Лікувальна фізична культура: підручник / В. С. Соколовський та ін.; Одес. держ. мед. ун-т. Одеса, 2005. 234 с.
3. Лікувальна фізкультура при внутрішніх хворобах: практикум / О. О. Ликов та ін.; Дон. держ. мед. ун-т. Донецьк, 2002. 163 с.
4. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2006. 196 с.
5. Медицинская реабилитация в артрологии / В. Н. Сокрут и др. – Донецк: ООО «Лебедь», 2000. 377 с.
6. Медицинская реабилитация в терапии: руководство для студентов и врачей / под ред. В. Н. Сокрута и В. Н. Козакова. Донецк: ОАО «Укр НТЭК», 2001. 176 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація. 2-ге видання, перероблене та доповнене. Київ: Олімпійська література, 2005. 248 с.
8. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / за ред. В. В. Клапчука, О. С. Полянської. Чернівці: Прут, 2006. 208 с.
9. Реабилитация кардиологических больных / под ред. К. В. Лядова, В. Н. Преображенского. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. 288 с.

Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи фізичної реабілітації» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 227 – «Фізична терапія, ерготерапія»

Укладач к. б. н., доц. О. І. Антонова

Відповідальний за випуск доцент кафедри ЗЛФК. Лошицька Т. І.

Підп. до др. \_\_\_\_\_. Формат 60×84 1/16. Папір тип. Друк ризографія.

Ум. друк. арк. \_\_\_\_\_. Наклад \_\_\_\_\_ прим. Зам. № \_\_\_\_\_. Безкоштовно.

Видавничий відділ  
Кременчуцького національного університету  
імені Михайла Остроградського  
вул. Першотравнева, 20, м. Кременчук, 39600