

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

**Факультет фізичного виховання і спорту**  
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
проректор з навчальної  
роботи С. В. Шарин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Фізична терапія, ерготерапія в акушерстві та гінекології**

Освітньо-наукова програма «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»

Освітній рівень третій (освітньо-науковий)  
Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія  
Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Івано-Франківськ – 2022 рік

Робоча програма  
«Фізична терапія, ерготерапія в акушерстві та гінекології» для аспірантів за  
спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія. 19 с.

**Розробник:**

доктор медичних наук, професор Шеремета Л.М.;

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Протокол № 1 від “29” серпня 2022 р.

Завідувач кафедри  
Фізичної терапії, ерготерапії, доцент

Лапковський Е.Й.

“29” серпня 2022 р.

Схвалено науково-методичною радою факультету фізичного виховання і  
спорту.

Протокол від “30” серпня 2022 р. № 1

“30” серпня 2022 р.

Голова

---

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання	Заочна форма навчання	Вечірня форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 22 Охорона здоров'я (шифр і назва)	Вибіркова		
	Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія (шифр і назва)			
Модулів – 1	Спеціалізація 227.1 Фізична терапія; 227.2 Ерготерапія	<b>Рік підготовки:</b>		
Змістових модулів – 1		2-й		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: –		<b>Семестр</b>		
Загальна кількість годин - 90		3		
Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній рівень: третій (освітньо-науковий) PhD	<b>Лекції</b>		
		20 год		
		<b>Практичні, семінарські</b>		
		10 год		
		<b>Лабораторні</b>		
		-		
		<b>Самостійна робота</b>		
		60 год		
Вид контролю: екзамен				

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Мета:

сформувати у аспірантів здатність до розуміння клінічного діагнозу пацієнта/клієнта, перебігу захворювання та вагітності, принципів та характеру лікування; обстеження та визначення функціонального стану, рівня фізичного розвитку, рухових та інших порушень у жінок, та проведення фізичної терапії жінкам у різні періоди вагітності, у післяпологовому та післяопераційному періоді, а також при хронічних запальних гінекологічних захворюваннях і безплідді.

## **Компетентності:**

### **Інтегральна.**

Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних і створення нових цілісних знань та/або професійної практики.

### **Загальні компетентності (ЗК).**

ЗК1. Розуміння концептуальних і методологічних основ у галузі науково-дослідної та/або професійної діяльності і на межі предметних галузей.

ЗК2. Розуміння принципів та методології проведення наукових досліджень, включаючи власні дослідження, що дає можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику.

ЗК4. Здатність ініціювати та розробляти інноваційні комплексні проекти, проявляти лідерство та автономність під час їх виконання, реалізувати соціальну відповідальність за результати прийняття стратегічних рішень.

ЗК5. Здатність генерувати інноваційні ідеї (креативність).

ЗК6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології, навички етичної поведінки у цифровому та іншомовному інформаційно-комунікативному просторі.

ЗК7. Здатність безперервно саморозвиватися і самовдосконалюватися, застосовувати технології професійної самоорганізації та самоменеджменту як складових професійного розвитку.

ЗК8. Здатність дотримуватися професійної етики, правил академічної доброчесності у наукових дослідженнях та викладацькій діяльності.

## **Результати навчання:**

**У результаті засвоєння курсу здобувач повинен набути знань і умінь, які дозволяють:**

ПР.6 Прогнозувати результати виконання наукового проекту, новизну практичну цінність ініціювати та проводити комплексні дослідження у галузі фізичної терапії, ерготерапії, які проводять до отримання нових знань.

ПР.7 Використовувати інформаційно-комунікаційні технології у науковій та викладацькій діяльності, володіти навичками етичної поведінки в інформаційно-комунікаційному середовищі.

ПР.9. Знати норми наукової етики законодавства України та міжнародного законодавства у сфері науки та інтелектуальної властивості, відповідальності за професійні рішення у правовому соціальному та екологічному полі.

ПР.10. Застосовувати інноваційні педагогічні технології та ефективні стратегії міжособистісної комунікації в освітньому процесі закладу вищої освіти, зокрема в дистанційному та змішаному навчанні.

ПР.11. Оцінювати кращі європейські практики, сучасні цифрові ресурси та інструменти з фізичної терапії, ерготерапії на предмет їх застосування для освітньо- наукових цілей.

ПР.12 Здійснювати статистичні обчислення або чисельні розрахунки, порівнювати їх результати із отриманими у процесі дослідження даними для оцінювання ефективності застосування засобів фізичної терапії, ерготерапії.

ПР.16. Робити огляд та пошук інформації в спеціалізованій літературі, використовуючи різноманітні ресурси: журнали, бази даних, онлайн-ресурси.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1.**

##### **Тема 1.**

Анатомія і фізіологія жіночих статевих органів.

Менструальний цикл і його фази.

Поняття триместрів та періодів вагітності.

Фізіологічні зміни, що виникають в організмі жінки під час вагітності.

##### **Тема 2.**

Принципи застосування засобів фізичної терапії під час вагітності.

Організаційна структура та зміст етапів фізичної реабілітації впродовж вагітності.

Форми фізичної терапії при вагітності.

Загальні протипоказання та обмеження щодо виконання фізичних вправ при вагітності.

##### **Тема 3.**

Особливості застосування лікувальної фізкультури при вагітності.

Особливості застосування масажу при вагітності.

Фізична терапія при фізіологічному перебігу вагітності.

##### **Тема 4.**

Фізична терапія при неправильних положеннях і тазових передлежаннях плода.

Фізична терапія при ожирінні вагітних.

Фізичні методи корекції ожиріння у вагітних.

##### **Тема 5.**

Фізична терапія у вагітних з захворюваннями органів кровообігу, органів дихання, травної системи та печінки.

Фізична терапія у вагітних з захворюваннями ендокринної системи, сечовидільної системи та крові.

##### **Тема 6.**

Загальна характеристика гінекологічних захворювань. Класифікація.

Хронічні запальні захворювання жіночих статевих органів.

Фізична терапія при хронічних запальних захворюваннях жіночих статевих органів.

##### **Тема 7.**

Фізична терапія при розладах оваріально-менструального циклу.

Фізична терапія при жіночому безплідді.



#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Денна, заочна, вечірня форми					
	усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Анатомія і фізіологія жіночих статевих органів. Поняття триместрів та періодів вагітності. Фізіологічні зміни, що виникають в організмі жінки під час вагітності.	10	4		2		4
Тема 2. Принципи застосування засобів фізичної терапії під час вагітності. Організаційна структура та зміст етапів фізичної реабілітації впродовж вагітності. Форми фізичної терапії при вагітності. Загальні протипоказання та обмеження щодо виконання фізичних вправ при вагітності.	14	4		2		8
Тема 3. Особливості застосування лікувальної фізкультури при вагітності. Особливості застосування масажу при вагітності. Фізична терапія при фізіологічному перебігу вагітності.	16	4		2		10
Тема 4. Фізична терапія при неправильних положеннях і тазових передлежаннях плода. Фізична терапія при ожирінні вагітних. Фізичні методи корекції ожиріння у вагітних.	15	2		1		12
Тема 5. Фізична терапія у вагітних з захворюваннями органів кровообігу, органів дихання, травної системи та печінки. Фізична терапія у вагітних з захворюваннями ендокринної системи, сечовидільної системи та крові.	15	2		1		12
Тема 6. Загальна характеристика гінекологічних захворювань.	12	2		2		8



Класифікація. Хронічні запальні захворювання жіночих статевих органів. Фізична терапія при хронічних запальних захворюваннях жіночих статевих органів.						
Тема 7. Фізична терапія при розладах оваріально-менструального циклу. Фізична терапія при жіночому безплідді.	8	2				6
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>20</b>		<b>10</b>		<b>60</b>

## 5. Теми семінарських занять

Назва теми		Тип заняття	Кількість годин
1	Фізіологія жіночої статеві сфери. Поняття триместрів та періодів вагітності. Фізіологічні зміни, що виникають в організмі жінки під час вагітності.	Семінарське	2
2	Принципи застосування засобів фізичної терапії під час вагітності. Організаційна структура та зміст етапів фізичної реабілітації при вагітності. Форми фізичної терапії при вагітності.	Семінарське	2
3	Фізична терапія при хронічних запальних захворюваннях жіночих статевих органів.	Семінарське	
			2
4	Фізична терапія при екстрагенітальній патології вагітних (захворювання серцево-судинної, дихальної, сечовидільної, травної, ендокринної систем та крові).	Семінарське	2
5	Фізична терапія при розладах оваріально-менструального циклу. Фізична терапія при жіночому безплідді.	Семінарське	2
Всього			10

## **6. Теми лабораторних занять**

Відповідно до робочої програми з дисципліни «Фізична терапія в акушерстві та гінекології» лабораторні заняття не заплановані.

## **7. Самостійна робота**

Самостійна робота аспірантів – невід’ємна складова частина навчально-наукового процесу, яка відіграє важливу роль у процесі формування майбутнього спеціаліста.

Мета самостійної роботи – набуття навичок щодо вирішення конкретних практичних завдань і використання отриманих знань у подальшій практичній діяльності.

Самостійна робота при вивченні курсу складається з різних її видів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, семінарів, практичних занять);
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно з навчально-тематичним планом.

Підготовка до лекційного заняття передбачає обов’язкове вивчення матеріалу попередньої лекції і ознайомлення з матеріалами наступної лекції (підручники, посібники).

Підготовка до семінарських занять передбачає обов’язкове вивчення отриманого теоретичного матеріалу з метою застосування набутих знань на семінарських заняттях. Під час підготовки до заняття відповідної теми необхідно детально вивчити конспект лекції, підручник (навчальний посібник) та коротко законспектувати засвоєний матеріал. Семінарські заняття передбачають вивчення теоретичного матеріалу за планом до заняття. Аспірант самостійно завершує у позааудиторних умовах розпочаті в аудиторіях завдання і здає у час, який встановлює викладач.

Виконувати завдання необхідно в такій послідовності:

- ознайомитись із завданням і вивчити його умову;
- визначити методи (прийоми) розв’язання кожної конкретної ситуації;
- безпосередньо почати розв’язувати завдання;
- обґрунтувати висновки і пропозиції згідно з отриманими результатами;
- виконане завдання належно оформити;
- захистити завдання (якщо це встановлено робочою програмою дисципліни) відповідно до встановленого графіка самостійної роботи.

Якщо передбачений програмою обсяг завдань аспірант не виконав і не захистив, то до іспиту його не допускають.

Назва теми		Кількість годин
1	Показання і протипоказання до фізичної терапії під час вагітності.	5
2	Особливості застосування лікувальної фізкультури при вагітності. Особливості застосування масажу при вагітності.	5
3	Форми лікувальної фізичної культури при неправильних положеннях та тазових передлежаннях плода.	6
4	Особливості застосування фізичної терапії при переношуваній та пролонгованій вагітності. Форми лікувальної фізичної культури при переношуваній та пролонгованій вагітності.	7
5	Фізична терапія в післяпологовому періоді.	5
6	Фізична терапія після кесаревого розтину.	4
7	Фізична терапія при ожирінні вагітних.	6
8	Фізична терапія при розладах оваріально-менструального циклу.	4
9	Фізична терапія у вагітних з екстрагенітальною патологією, захворюваннями серцево-судинної, ендокринної, сечовидільної систем.	4
10	Фізична терапія при хронічних запальних захворюваннях жіночих статевих органів.	4
11	Особливості застосування лікувального масажу у післяпологовому періоді.	5
12	Фізична терапія жінок у період менопаузи.	5
Разом		60

## 8. Індивідуальні завдання

Відповідно до робочої програми з дисципліни «Фізична терапія, ерготерапія в акушерстві та гінекології» індивідуальні завдання не заплановані.

## 9. Методи навчання

Словесні (навчальна лекція, пояснення, розповідь, бесіда, навчальна дискусія, диспут). Наочні (спостереження, демонстрування). Практичні (експериментальні навички). Проблемно-пошукові (розв'язання проблемних ситуацій і завдань, проблемне викладення). Методи за логікою руху змісту навчального матеріалу (індуктивні, дедуктивні).

## 10. Методи контролю

Методами контролю з дисципліни «Фізична терапія, ерготерапія в акушерстві та гінекології» є поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті

перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Формами проведення поточного контролю з дисципліни є:

- усні опитування на практичних заняттях;
- захисти підготовлених завдань (на лекційних та семінарських заняттях);
- тестування тощо.

Підсумковий контроль з дисципліни «

Фізична терапія, ерготерапія в акушерстві та гінекології» проводиться у формі іспиту.

Критерії оцінювання рівня знань на семінарських заняттях, при виконанні самостійних завдань:

5 балів – коли аспірант дає обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді на запитання, рішення завдань правильні, демонструє знання навчально-методичної літератури, наводить узагальнення і висновки, був присутній на лекціях і семінарських заняттях;

4 бали – коли аспірант знає викладений матеріал на «відмінно», але ним допущені незначні помилки у формулюванні термінів, категорій, розрахунків, коли за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Присутність на лекціях і семінарських заняттях обов'язкова;

3 бали – коли аспірант дає неправильну відповідь на одне запитання або на всі запитання дає малообґрунтовані, невичерпні відповіді, припускається грубих помилок у розрахунках і тільки за допомогою викладача може виправити допущені помилки;

2 бали – коли аспірант дає неправильні відповіді на 2-3 запитання, припускається грубих помилок у розрахунках і не може їх виправити, погано орієнтується в лекційному матеріалі;

1 бал – аспірант отримує за умови, якщо не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі; відсутні логічна послідовність висловлювань та зміст відповіді; виконане завдання містить багато помилок, що заважають розумінню загального змісту;

0 балів – відповідь відсутня.

## **11. Система оцінювання**

### **Загальна система оцінювання курсу.**

Для перевірки знань, умінь і навичок здобувачів при вивченні навчальної дисципліни використовуються такі форми контролю: поточний, підсумковий. Поточний контроль передбачає оцінювання здобувачів на практичних заняттях, результати тестування, (100 балів). Підсумкова оцінка виставляється за результатами підведення підсумків поточного контролю.

### **Вимоги до письмової роботи.**

Письмова робота з будь-якого виду занять, повинна бути належним чином оформлена, повинна містити умову поставленого завдання (задачі), пояснення, рисунки, формули, графіки тощо. Письмова робота повинна бути грамотно написана і читабельна.

При оцінці роботи здобувача на семінарському занятті враховується: розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, пов'язаного з темою, яка обговорюється на занятті, вміння теоретично обґрунтовувати твердження, вміння викладати свої думки письмово (у випадку письмової роботи), правильність і послідовність викладання своїх думок (розв'язку задачі), самостійно висловлювати ідеї і вміння відстоювати їх, вміння застосовувати теоретичні положення теми до розв'язку конкретних задач, застосування ілюстрацій (презентацій) впродовж доповіді на семінарі, участь (активність) аспіранта при розв'язку задач та в дискусії при обговоренні питань на семінарі.

Умови допуску до підсумкового контролю.

Здобувач допускається до підсумкового контролю (іспиту), якщо він впродовж семестру сумарно набрав 50 і більше балів. В іншому випадку Здобувачу у екзаменаційній відомості робиться запис «не зараховано».

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Перелік питань, які виносяться на іспит

1. Загальні відомості про фізіологічні зміни, що відбуваються під час вагітності.
2. Розподіл на триместри та періоди вагітності. Алгоритм заходів фізичної терапії при кожному триместрі вагітності.
3. Організація, структура та зміст етапів фізичної терапії при акушерських ускладненнях.
4. Принципи застосування фізичної терапії у післяпологовому періоді.
5. Застосування засобів фізичної терапії при маститі, лактостазі та тріщинах сосків.
6. Принципи застосування фізичної терапії після оперативного родорозрішення шляхом кесарського розтину.
7. Принципи, етапність і зміст реабілітаційних заходів при больовому синдромі внаслідок оперативного родорозродження.
8. Принципи відновного лікування супутніх захворювань у вагітних: серцево-судинної, дихальної систем, захворюванні нирок, шлунково-кишкового тракту, цукровому діабеті, анемії, варикозній хворобі.
9. Алгоритм заходів фізичної терапії при екстрагенітальних захворюваннях.
10. Алгоритм заходів фізичної терапії при неправильних положеннях матки, аномаліях малого тазу, опущеннях та пролапсах внутрішніх статевих органів у жінок різних вікових груп.
11. Засоби фізичної терапії при розладах менструального циклу.
12. Алгоритм заходів фізичної терапії при хронічних запальних захворюваннях статевих органів.
13. Види безпліддя. Сучасні технології відновного лікування. Алгоритм заходів фізичної терапії на стаціонарному, поліклінічному, санаторному етапі.
14. Алгоритм застосування заходів фізичної терапії при ранніх (метаболічний, нейровегетативний, спазматичний та артралгічний синдроми) та середньочасових (генітоуринарний синдром) клімактеричних розладах.
15. Завдання та методика ЛФК залежно від періоду вагітності, що перебігає нормально.
16. Перелічіть протипоказання до застосування фізичних вправ при вагітності.
17. З якою метою використовується психопрофілактична підготовка вагітних жінок до пологів?
18. Методичні вказівки до проведення занять спеціальною гімнастикою з вагітними жінками.
19. Особливості методики занять лікувальною гімнастикою з вагітними, що мають фактори ризику.
20. Завдання та методика ЛФК при неправильних положеннях і тазових
21. передлежаннях плода і при вузькому тазі.
22. Які особливості методики занять лікувальною гімнастикою при переношеній вагітності?
23. Головна мета застосування фізичних вправ і протипоказання до застосування ЛФК у пологах.
24. Завдання та методика ЛФК у післяпологовому періоді.

25. Особливості застосування ЛФК після операції кесаревого розтину.
26. Перелічіть протипоказання до застосування фізичних вправ при хронічних запальних захворюваннях внутрішніх статевих органів.
27. Які особливості методики занять лікувальною гімнастикою при розладах менструальної функції?
28. Гінекологічний масаж і особливості його застосування при фіксованій ретрофлексії матки.
29. Методика застосування фізичних вправ при аномальних положеннях матки й опущеннях внутрішніх статевих органів.
30. Завдання ЛФК при функціональному нетриманні сечі. Які спеціальні вправи застосовують для лікування цієї патології?

## 2. Тестові завдання.

1. Протипоказанням до призначення ЛФК в період вагітності є
  - А. гостра лихоманка, деструктивні форми туберкульозного процесу, багатоводдя
  - Б. перенесені в анамнезі черевнопорожнинні операції, неврози, невралгії
  - В. компенсовані вади серця, ожиріння, початкова стадія гіпертонічної хвороби
2. Лікувальна гімнастика при виражених токсикозах при вагітності
  - А. застосовується обов'язково
  - Б. застосовується у більшості вагітних
  - В. протипоказана
3. Лікувальна гімнастика при передлежанні посліду у вагітних
  - А. застосовується обов'язково
  - Б. застосовується у більшості вагітних
  - В. протипоказана
4. В період вагітності перевага віддається вправам
  - А. статичним
  - Б. динамічним
  - В. статико-динамічним
5. В першому триместрі ( 1-16 тиждень) вагітності застосовують вправи
  - А. для напруги та розслаблення м'язів черевного пресу
  - Б. загальнорозвиваючі без включення великих м'язових груп
  - В. для підвищення внутрішньочеревного тиску
6. У другому триместрі (17-32 тиждень) вагітності в комплекс ЛФК додають вправи
  - А. дихальні із акцентом на грудне, розвиваючі гнучкість хребта
  - Б. розвиваючі загальну витривалість, діафрагмальне дихання
  - В. укріплюючі м'язи спини, тазового дна, черевного пресу
7. Найбільше навантаження на роботу серця у вагітних, що потребує зменшення фізичного навантаження, припадає на
  - А. I триместр (1-16 тиждень)
  - Б. II триместр (17-32 тиждень)
  - В. III триместр (32-40 тиждень)



8. Виникнення у другій половині вагітності у деяких жінок постурального гіпотонічного синдрому у положенні лежачи на спині зв'язано із
- А. тиском матки та внутрішніх органів на сонячне сплетіння
  - Б. стисненням маткою нижньої порожнистої вени та нервових сплетінь
  - В. стисненням маткою черевної аорти
9. Виконання фізичних вправ при вагітності припиняють при
- А. прискоренні пульсу після занять на 8 поштовхів від вихідного
  - Б. втомі після занять
  - В. прискоренні дихання при заняттях
  - Г. систематичній появі переймистих болей після заняття
10. В III триместрі (32-40 тиждень) вагітності більшість вправ припадає на
- А. м'язи ніг
  - Б. м'язи тазового дна
  - В. плечовий пояс та руки
  - Г. м'язи спини
11. В останні 3-4 тижні вагітності виключають вправи
- А. для м'язів тазового дна
  - Б. на розслаблення
  - В. для м'язів черевного пресу у В.П. лежачи на спині
  - Г. для дистальних відділів кінцівок
12. Вправи на розслаблення вагітним
- А. протипоказані
  - Б. призначають окремим жінкам
  - В. призначають обов'язково
13. При нормальних пологах гімнастику призначають
- А. через 2 години після пологів
  - Б. на 2 добу після пологів
  - В. на 3-5 добу після пологів
14. Протипоказанням до занять ЛФК після пологів є
- А. загальна втома
  - Б. слабкість в зв'язку з великою втратою крові та важкими пологами
  - В. розриви промежини I-II ступеня
  - Г. шви на промежині після перінеотомії
15. В післяпологовому періоді при наявності швів на промежині не дають вправ
- А. для м'язів черевного пресу
  - Б. діафрагмальне дихання
  - В. із розведенням ніг
16. При оперативному втручанні при пологах через 2 години після операції призначають вправи
- А. дихальні та для тазового дна
  - Б. дихальні та для укріплення черевного пресу
  - В. дихальні та загальнозміцнюючі
17. Лікувальна гімнастика після пологів при розривах промежини III ступеня
- А. не призначається
  - Б. призначається пізніше на декілька днів
  - В. призначається, починаючи з 2 доби після пологів

18. Протипоказанням до призначення ЛФК при хронічних запальних захворюваннях жіночих статевих органів є
- А. параметрит
  - Б. метроендометрит
  - В. наявність атонічних закріпів
  - Г. виражене загострення запалення
  - Д. наявність стійких попереково-крижових болів
19. Для покращання кровообігу в ділянці малого тазу при хронічних запальних захворюваннях геніталій призначають вправи
- А. для прямих та косих м'язів живота
  - Б. на розвиток гнучкості в хребті, для кульшових суглобів та хода
  - В. регулюючі м'язи спини, живота та плавання
20. При хронічних запальних захворюваннях геніталій вправи для посилення периферичного кровообігу призначають
- А. не призначають взагалі
  - Б. призначають при розширенні ліжкового режиму
  - В. призначають на заключному етапі реабілітації
21. При ретрофлексії матки виключають із комплексу наступні вихідні положення
- А. лежачи на животі
  - Б. колінно-кистьове
  - В. сидячи
  - Г. лежачи на спині
22. Найбільш доцільний комплекс заходів при фіксованій ретрофлексії матки
- А. лікувальна гімнастика, гінекологічний масаж, фізіо- бальнео- грязелікування
  - Б. лікувальна гімнастика, дозована ходьба на лижах, плавання, веслування
  - В. лікувальна гімнастика, масаж, плавання
23. Умови проведення лікувальної гімнастики при ретрофлексії матки
- А. через 1- 1,5 години після їжі
  - Б. після масажу
  - В. при спорожненні сечовому міхурі та прямої кишки
24. При ретрофлексії матки вправи на розслаблення виконують із вихідних положень
- А. сидячи на стільці
  - Б. лежачи на спині
  - В. лежачи на животі
25. При опущенні матки та піхви укріплюють м'язи
- А. спини та черевного пресу
  - Б. тазового дна, черевного пресу , спини
  - В. тазового дна, черевного пресу, м'язи навколо кульшового суглобу
26. Комплекс лікувальних заходів при опущенні піхви та матки складається із
- А. лікувальної гімнастики, плавання, веслування
  - Б. лікувальної гімнастики, ранкової гігієнічної гімнастики, гінекологічного масажу
  - В. лікувальної гімнастики, ранкової гігієнічної гімнастики, елементів спортивних ігор

27. При функціональному нетриманні сечі вправи із затримкою дихання та статичні
- А. протипоказані
  - Б. застосовуються у більшості хворих
  - В. застосовуються, як спеціальні
28. При функціональному нетриманні сечі біг, стрибки
- А. протипоказані
  - Б. застосовуються у більшості хворих
  - В. застосовуються, як спеціальні
29. При функціональному нетриманні сечі вправи із швидкою зміною положення тіла
- А. протипоказані
  - Б. застосовуються у більшості хворих
  - В. застосовуються, як спеціальні
30. При функціональному нетриманні сечі вправи на розслаблення
- А. протипоказані
  - Б. застосовуються у більшості хворих
  - В. застосовуються, як спеціальні

## 11. Рекомендована література

### Основна

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії : підруч. для здобувачів ступеня вищ. освіти магістра спец. "Фізична терапія, ерготерапія" / Н. В. Богдановська, І. В. Кальонова. - Суми : Унів. кн., 2020. - 328 с.
2. Лянной Ю. О. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Ю. О. Лянной ; ред. Ю. О. Лянной. - Суми : Вид-во Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. - 368 с.
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підруч. для студентів I рівня вищ. освіти: галузь знань 22 "Охорона здоров'я", спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / за заг. ред.: Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2020. - 372 с.
4. Швесткова О, Сладкова П та ін. Фізична терапія: підручник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Фізична терапія» на 1-му медичному факультеті Карлового університету Київ; Чеський центр у Києві, 2019 272.
5. Григус І., Човпило М., Ортенбургер Д. Роль фізичної активності в процесі фізичної реабілітації вагітних. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-102-110>
6. Лук'яненко Т.С. Фізична реабілітація під час вагітності та в ранній після пологовий період віком 30-40 років. Магістер.дисерт. Київ, 2019. 97с.
7. Фізична терапія та ерготерапія в акушерстві та гінекології: метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. ф-ту / упоряд. А. Г. Істомін, А. С. Сушецька, О. В. Резуненко та ін. – Харків : ХНМУ, 2020. – 36 с.

8. А.М. Коньков. Фізична реабілітація в акушерстві та гінекології: метод. Реком. до практичних занять для студентів спеціальностей: 227 Фізіотерапія, ерготерапія та 227 Фізична реабілітація. Херсон. ХДУ, 2017. 29 с. <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9079/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

#### Допоміжна література

1. Петров В.Г., Полковник-Маркова В.С., Сачко А.В. Комплексна фізична реабілітація в період вагітності. Фізична реабілітація та оздоровчо-рекреаційні технології. 2016. 2. 54-56.
2. Дугіна Л.В., Лисенко К.О. Особливості застосування засобів лікувальної фізичної культури під час вагітності. Фізична реабілітація та оздоровчо-рекреаційні технології. 2016, 2. 14-16.
3. Фізична реабілітація в гінекології: метод. посібник / О.А. Владимиров, А.Б. Гончарова, І.А. Жабченко, В.М. Манжуловський, О.К. Марченко. – К.: «ГОРТЕНЕВО», 2010. – 80 с.
4. Брега Л. Б. Аналіз можливості фізичної реабілітації при тазових передлежаннях і неправильних положеннях плода під час вагітності / Л. Б. Брега, І. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 4. – С. 31–34.
5. Сухан В.С. Лікувальна фізична культура в акушерстві та гінекології. Методичні рекомендації / В.С. Сухан, Л.В. Дичка, О.С. Блага. - Ужгород, 2014. – 43 с.

#### Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. <https://www.apteka24.ua/uk/blog/zdorove-semi/zaryadka-dlya-beremennykh-zachem-hto-nuzhno-i-uprazhneniya-dlya-kazhdogo-trimestra/>
2. Брега Л. Рухова активність під час вагітності як запорука народження здорової дитини. 2015. Код доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11605/1/Ludmyla%20Brega.pdf>