

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
(протокол № 6 від 28 серпня 2024 р.)

Голова Науково-методичної ради

 Олександр ПИЖОВ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ  
БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ**

**рівень вищої освіти:** другий (магістерський)

**спеціальність:** 227 Терапія та реабілітація

**код дисципліни в каталозі вибіркового навчання:** ВД.ФТЕ31

**мова навчання:** українська

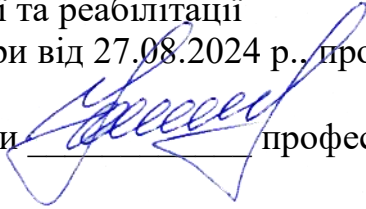
**Київ – 2024**

**Розробники:**

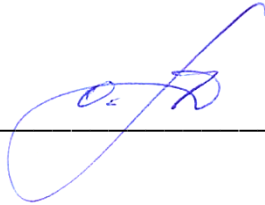
**Василенко Євген Володимирович**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри терапії та реабілітації, [yevovasylenko@uni-sport.edu.ua](mailto:yevovasylenko@uni-sport.edu.ua)

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Кафедрою терапії та реабілітації  
(засідання кафедри від 27.08.2024 р., протокол № 27)

Завідувач кафедри  професор Олена ЛАЗАРОВА

**ПОГОДЖЕНО:**

Начальник  
навчально-методичного відділу  Ольга Д`ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення  
якості вищої освіти  Сергій ПОПОВИЧ

**Анотація навчальної дисципліни.** Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетенцій, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності на засадах фізичної терапії (ФТ), здійснення аналізу при застосуванні мультисистемного підходу в фізичній терапії, а також на досягнення передбачених результатів навчання. Обсяг дисципліни – 3 кредитів ЄКТС. Основні теми: Сучасні розробки і методи фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі (ХНБС); особливості патофізіології, методи фізичної терапії ХНБС, профілактика. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

**Course description.** The discipline is aimed at the formation of general and professional competencies, defined by the educational and professional program, in particular the ability to apply in the professional activity on the basis of physical therapy and ergotherapy, to carry out the analysis when applying the multisystem approach in rehabilitation, as well as to achieve the intended learning outcomes. Discipline - 3ECTS credits. Main topics: Modern developments and methods of rehabilitation in non-specific pain syndrome; peculiarities of pathophysiology, methods of physical rehabilitation of NBS, prevention. The final grade is formed taking into account the results of the current control and credit.

**Мета навчальної дисципліни** – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетенцій, зокрема оволодіти методами та методиками фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі та вміти їх застосовувати в практичній діяльності. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності застосованих методів та методик.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до стандарту другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 Терапія та реабілітація спеціалізація 227.1 Фізична терапія

Шифр	Компетентності
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу</li> <li>2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</li> <li>3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</li> <li>4. Здатність виявляти та вирішувати проблеми.</li> <li>5. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</li> <li>6. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</li> <li>7. Здатність працювати автономно.</li> </ol>

	8. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності</b>	<b><i>Фахові компетентності спеціальності (СК)</i></b>
	<p>1. Здатність визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної, духовної сфер, обмеження заняттєвої участі пацієнта відповідно до Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ).</p> <p>2. Здатність клінічно мислити, планувати терапію, застосовувати науково обґрунтовані засоби та методи доказової практики (Evidence-based practice), аналізувати та інтерпретувати результати, вносити корективи до розробленої програми фізичної терапії або ерготерапії чи компонентів індивідуального реабілітаційного плану.</p> <p>3. Здатність ефективно спілкуватися з пацієнтом/клієнтом, його родиною й опікунами, формувати розуміння власних потреб пацієнта та шукати шляхи їх реалізації, розробляти та впроваджувати домашню програму терапії.</p> <p>4. Здатність до роботи у реабілітаційній команді та міжособистісної взаємодії з представниками інших професійних груп різного рівня.</p>
	<b><i>Фахові компетентності спеціалізації (СКфт)</i></b>
<p>1. Здатність розуміти клінічний та реабілітаційний діагноз пацієнта/ клієнта, перебіг захворювання і тактику лікування.</p> <p>2. Здатність обстежувати осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп із складною прогресуючою та мультисистемною патологією за допомогою стандартизованих та нестандартизованих інструментів оцінювання, визначати фізичний розвиток та фізичний стан.</p> <p>3. Здатність прогнозувати результати фізичної терапії, формулювати цілі, складати, обговорювати та пояснювати програму фізичної терапії, або компоненти індивідуального реабілітаційного плану, які стосуються фізичної терапії.</p> <p>4. Здатність проводити фізичну терапію осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп при складних прогресуючих та</p>	

	<p>мультисистемних порушеннях.</p> <p>5. Здатність планувати та контролювати тривалість та інтенсивність терапевтичних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта та цілям фізичної терапії.</p> <p>6. Здатність провадити наукову діяльність у сфері фізичної терапії.</p> <p>7. Здатність здійснювати викладацьку діяльність (зокрема, як керівник/методист/супервізор клінічних практик).</p> <p>8. Управляти робочими процесами, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів у фізичній терапії, керувати роботою асистентів, помічників та волонтерів.</p> <p>9. Здатність провадити підприємницьку діяльність у фізичній терапії</p>
--	--

**Обсяг навчальної дисципліни** – 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	6	0	18	0	66	90

**Статус навчальної дисципліни:** за вибором.

**Передумови для вивчення навчальної дисципліни:** успішне опанування такими навчальними дисциплінами:

на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Загальна фізіологія людини та патологічна фізіологія»; «Клінічний реабілітаційний менеджмент при порушенні діяльності опорно-рухового апарату»; «Методи дослідження в фізичній терапії».

на другому (магістерському) рівні вищої освіти: «Методи обстеження у фізичній терапії»; «Мануальні методи»; «Наукові дослідження у ФТ та ЕТ».

**Програма навчальної дисципліни.**

**Тематичний план навчальної дисципліни**

Номер і назва теми	Кількість годин			
	денна форма навчання			
	усього	у тому числі		
		л.	прак.	с. р.
Тема1. Хронічний неспецифічний больовий	20	2	2	16

синдром (ХНБС); патофізіологія виникнення. Основні причини виникнення ХНБС; види, класифікації ХНБС				
Тема 2. Принципи діагностики ХНСБ; Етіологія, патогенез, морфологічний та клінічний прояв патологічного процесу. Принципи побудови програми фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі.	24	2	4	18
Тема 3. Фізична терапія при ХНБС шийного відділу хребта. Фізична терапія при ХНБС поперекового відділу хребта.	24	2	4	18
Тема 4. Фізична терапія при ХНБС попереково-крижаного відділу хребта.	12		4	8
Тема 5. Профілактика хронічного неспецифічного больового синдрому.	10		4	6
Всього годин:	90	6	18	66

***Зміст навчальної дисципліни за темами:***

**Тема 1. . Хронічний неспецифічний больовий синдром (ХНБС); патофізіологія виникнення. Основні причини виникнення ХНБС; види, класифікації ХНБС.**

Визначення та загальна характеристика ХНБС. Фізіологія і патофізіологія болю; ноцицептивна, антиноцицептивна система. Патофізіологія невропатичного і психогенного болю. ХНБС як модель больового синдрому змішаного генезу.

Фізіологічні та психосоціальні чинники ризику виникнення ХНБС. Анатомо-топографічна класифікація ХНБС (МКБ10).

**Тема 2. Принципи діагностики ХНСБ; Етіологія, патогенез, морфологічний та клінічний прояв патологічного процесу. Принципи побудови програми фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі.**

Збір та обробка клінічних даних при ХНБС. М'язове і неврологічне тестування; «Червоні прапорці» і «Жовті прапорці».

Методи фізичної терапії, які застосовуються при ХНБС; масаж, мануальна терапія, кінезіотейпірування, бальнеотерапія, психотерапія, терапевтичні вправи, механотерапія. Мультимодальна терапія.

Методика Маккензі (The McKenzie method).

**Тема 3. Фізична терапія при ХНБС шийного відділу хребта. Фізична терапія при ХНБС поперекового відділу хребта.**

Анатомо-фізіологічні особливості шийного відділу хребта. Клінічні прояви ХНБС. Принципи побудови індивідуальної програми фізичної терапії.

Анатомо-фізіологічні особливості поперекового відділу хребта. Клінічні прояви ХНБС. Принципи побудови індивідуальної програми фізичної терапії

**Тема 4. Фізична терапія при ХНБС попереково-крижаного відділу хребта.**

Анатомо-фізіологічні особливості попереково-крижаного відділу хребта. Клінічні прояви ХНБС. Принципи побудови індивідуальної програми фізичної р терапії.

**Тема 5. Профілактика виникнення хронічного неспецифічного больового синдрому.**

Принципи побудови ергономічної повсякденної моделі, як основний принцип профілактики ХНБС. Усунення або зниження впливу клінічних, механічних та психоемоційних факторів, що провокують ХНБС. Терапевтичний контроль та самоконтроль.

***Тематика практичних занять.***

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1 Хронічний неспецифічний больовий синдром (ХНБС); патофізіологія виникнення. Основні причини виникнення ХНБС; види, класифікації ХНБС	1. Основні причини виникнення ХНБС. Види ХНБС. Класифікація (МКБ).	2
Тема 2. Принципи діагностики ХНБС; Етіологія, патогенез, морфологічний та клінічний прояв патологічного процесу. Принципи побудови програми фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі	2. Етіологія, патогенез ХНБС Морфологічний прояв при ХНБС. Клінічний прояв при ХНБС.	2

	3. Масаж, мануальна терапія, терапевтичні вправи при ХНБС. Елементи психокорекції, кінезіотейп, бальнеотерапія. Мультимодальність у побудові індивідуальної програми фізичної терапії	2
Тема 3. Фізична терапія при ХНБС шийного відділу хребта. . Фізична терапія при ХНБС поперекового відділу хребта.	4. Анатомія шийного відділу хребта. М'язове та неврологічне тестування. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС шийного відділу хребта.	2
	5. Анатомія поперекового відділу хребта. М'язове і неврологічне тестування. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС поперекового відділу хребта.	2
Тема 4. Фізична терапія при ХНБС попереково-крижаному відділі хребта.	6. Анатомія попереково-крижаного відділу хребта. М'язове і неврологічне тестування.	2
	7. Вибір методів фізичної терапія при ХНБС попереково-крижаного відділу хребта.	2
Тема 5. Профілактика виникнення хронічного неспецифічного больового синдрому.	8. Мета, завдання та реалізація профілактичних заходів в залежності від специфіки ХНБС.	2
	9. Методи терапевтичного контролю.	2
Всього годин:		18



**Завдання для самостійної роботи студентів**

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1. Хронічний неспецифічний больовий синдром (ХНБС); патофізіологія виникнення. Основні причини виникнення ХНБС; види, класифікації ХНБС.	Проходження онлайн курсу <a href="https://members.physio-pedia.com/uk/pain-mechanisms-overview-course-course-uk/">https://members.physio-pedia.com/uk/pain-mechanisms-overview-course-course-uk/</a> <a href="https://members.physio-pedia.com/uk/an-introduction-to-mindfulness-in-stress-and-pain-management-course-course-uk/">https://members.physio-pedia.com/uk/an-introduction-to-mindfulness-in-stress-and-pain-management-course-course-uk/</a>	16
Тема 2. Принципи діагностики ХНБС; Етіологія, патогенез, морфологічний та клінічний прояв патологічного процесу. Принципи побудови програми фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі.	Проходження онлайн курсу <a href="https://members.physio-pedia.com/uk/introduction-to-managing-chronic-low-back-pain-with-integrative-lifestyle-medicine-course-course-uk/">https://members.physio-pedia.com/uk/introduction-to-managing-chronic-low-back-pain-with-integrative-lifestyle-medicine-course-course-uk/</a>	18
Тема 3. Фізична терапія при ХНБС шийного відділу хребта. Фізична терапія ХНБС поперекового відділу хребта.	Проходження онлайн курсу <a href="https://members.physio-pedia.com/uk/lifestyle-medicine-and-office-ergonomic-strategies-for-managing-low-back-pain-course-course-uk/">https://members.physio-pedia.com/uk/lifestyle-medicine-and-office-ergonomic-strategies-for-managing-low-back-pain-course-course-uk/</a>	18
Тема 4. Фізична терапія при ХНБС попереково-крижового відділу хребта.	Проходження онлайн курсу <a href="https://members.physio-pedia.com/uk/lifestyle-medicine-exercise-and-nutrition-for-managing-chronic-low-back-pain-course-course-uk/">https://members.physio-pedia.com/uk/lifestyle-medicine-exercise-and-nutrition-for-managing-chronic-low-back-pain-course-course-uk/</a> <a href="https://members.physio-pedia.com/uk/lifestyle-medicine-sleep-hygiene-and-psychological-">https://members.physio-pedia.com/uk/lifestyle-medicine-sleep-hygiene-and-psychological-</a>	8

	well-being-for-managing-chronic-low-back-pain-course-course-uk/	
Тема 5. Профілактика виникнення хронічного неспецифічного больового синдрому.	Проходження онлайн курсу <a href="https://members.physio-pedia.com/uk/lifestyle-medicine-behavioural-modification-and-self-care-for-managing-low-back-pain-course-course-uk/">https://members.physio-pedia.com/uk/lifestyle-medicine-behavioural-modification-and-self-care-for-managing-low-back-pain-course-course-uk/</a> <a href="https://members.physio-pedia.com/uk/exercise-for-musculoskeletal-pain-course-course-uk/">https://members.physio-pedia.com/uk/exercise-for-musculoskeletal-pain-course-course-uk/</a>	6
Всього годин:		66

**Очікувані результати навчання з дисципліни:** застосування теоретичних знань та практичних основ фізичної Фізична терапії, для вирішення задач відновлення організму людини та підтримки функціонального стану у повсякденному житті, завдяки:

**знанням:** теоретичних основ фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі; основних причин виникнення ХНБС; класифікації ХНБС.

**умінням:** визначити мету та задачі дисципліни: «Фізична терапія при хронічному неспецифічному больовому синдромі». Володіти технікою клінічного тестування. Оптимально підбирати та застосовувати методи Фізична терапії, враховуючи показання та протипоказання. Вміти розробити індивідуальну програму фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі.

Перелік програмних результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до стандарту другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 Терапія та реабілітація спеціалізація 227.1 Фізична терапія

Шифр	Програмні результати навчання
<b>Застосування знань та умінь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Застосовувати біопсихосоціальну модель обмежень життєдіяльності у професійній діяльності, аналізувати медичні, соціальні та особистісні проблеми пацієнта/клієнта.</li> <li>2. Уміти вибирати і аналізувати інформацію про стан пацієнта.</li> <li>3. Проводити фізичну терапію пацієнтів/клієнтів різного віку зі складними патологічними процесами та порушеннями.</li> <li>4. Оцінювати, обговорювати та застосовувати результати наукових досліджень у клінічній, науковій, освітній та</li> </ol>

	<p>адміністративній діяльності.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Проводити опитування (суб'єктивне обстеження) пацієнта/клієнта для визначення порушень функції, активності та участі.</li><li>6. Визначати рівень психомоторного та фізичного розвитку людини, її фізичний стан, виконувати об'єктивне обстеження пацієнтів/клієнтів різних нозологічних груп та при складній прогресуючій і мультисистемній патології, використовуючи відповідний інструментарій.</li><li>7. Спілкуватися з пацієнтом/клієнтом для визначення його потреб та очікувань щодо його рухової активності та результатів фізичної терапії.</li><li>8. Прогнозувати результати фізичної терапії пацієнтів/клієнтів різних нозологічних груп та при складній прогресуючій та мультисистемній патології.</li><li>9. Встановлювати цілі втручання.</li><li>10. Створювати (планувати) програму фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану.</li><li>11. Реалізовувати програми фізичної терапії фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану відповідно до наявних ресурсів і оточення.</li><li>12. Здійснювати етапний, поточний та оперативний контроль стану пацієнта/клієнта, аналізувати результати виконання програми фізичної терапії.</li><li>13. Коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів.</li><li>14. Проводити самостійну практичну діяльність.</li><li>15. Розробляти та викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти, брати участь в реалізації освітніх програм як клінічний керівник/методист/супервизор навчальних практик.</li><li>16. Планувати та здійснювати власний професійний розвиток, планувати та оцінювати професійний розвиток колективу.</li><li>17. Планувати і виконувати наукові і прикладні дослідження у сфері фізичної терапії, висувати і перевіряти гіпотези, обирати методики та інструменти досліджень, аналізувати їх результати, обґрунтовувати висновки.</li><li>18. Дотримуватись основних юридичних та етичних вимог, провадити діяльність зі згоди пацієнта/клієнта.</li></ol>
--	---

### Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
1. Основні причини виникнення ХНБС. Види ХНБС. Класифікація (МКБ).	Сертифікат з проходження онлайн-курсу	10
2. Етіологія, патогенез ХНБС Морфологічний прояв при ХНБС. Клінічний прояв при ХНБС.	Сертифікат з проходження онлайн-курсу	10
3. Масаж, мануальна терапія, терапевтичні вправи при ХНБС. Елементи психокорекції, кінезіотейп, бальнеотерапія. Мультиmodalність у побудові індивідуальної програми фізичної терапії.	Сертифікат з проходження онлайн-курсу	10
4. Анатомія шийного відділу хребта. М'язове та неврологічне тестування. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС шийного відділу хребта.	Сертифікат з проходження онлайн-курсу	12
5. Анатомія поперекового відділу хребта. М'язове і неврологічне тестування. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС поперекового відділу хребта.	Сертифікат з проходження онлайн-курсу	10
6. Анатомія попереково-крижового відділу хребта. М'язове і неврологічне тестування.	Сертифікат з проходження онлайн-курсу	12
7. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС попереково-крижового відділу хребта.	Сертифікат з проходження онлайн-курсу	12
8. Мета, завдання та реалізація профілактичних заходів в залежності від специфіки ХНБС.	Сертифікат з проходження онлайн-курсу	12

9. Методи терапевтичного контролю.	Сертифікат з проходження онлайн-курсу	12
Усього:		100

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

### **Рекомендовані джерела інформації:**

#### **Основна література:**

1. Г.К. Кардигло. Мануальне м'язове тестування. Київ 2021-605с.
2. Вертеброгенні больові синдроми (Навчально-методичні рекомендації) Національна Академія післядипломної освіти ім. П.Л. Шупіка. Київ 2013.- 30с.
3. Кумар Дипак. Руководство з концепції Маллігана. Покрокове руководство з мануальної терапії, засноване на концепції Маллігана: Пер. з англ. К: Мультиметод; 2020. – 310 с.
4. Попадюха Ю.А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації. Київ: Центр учбової літератури; 2018. – 300с.
5. PNF на практиці: ілюстрований посібник ISBN-13978-3662618172 Видавець-Спрингер. Видання 5-е вид. 2021 рік. Дата публікації 29 березня 2021 р

#### **Електронні ресурси:**

1. [www.zakon.rada.gov.ua](http://www.zakon.rada.gov.ua)
2. <https://www.thestudentphysicaltherapist.com/lumbar-spinesacroiliac-joint.html>
1. [https://www.physio-pedia.com/Cervical\\_Examination](https://www.physio-pedia.com/Cervical_Examination)
2. <http://annals.org/aim/fullarticle/2603228/noninvasive-treatments-acute-subacute-chronic-low-back-pain-clinical-practice>

3. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468781216308323>