

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Навчально-науковий Медичний інститут

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини

**ЩОДЕННИК**  
**клінічної практики**  
**з фізичної терапії, ерготерапії**  
**при порушенні діяльності**  
**опорно-рухового апарату**

Галузі знань - 22 Охорона здоров'я

Спеціальності - 227 Фізична терапія, ерготерапія

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Термін проходження практики з \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

База проходження практики \_\_\_\_\_

Клінічний керівник практики  
лікувально-профілактичної установи \_\_\_\_\_

Керівник практики від кафедри ФТЕСМ \_\_\_\_\_

Суми – 20\_\_ р.

<b>Дата</b>	<b>Вид фізіотерапевтичної діяльності студента-практиканта</b>	<b>Кількість відпрацьованих годин (фактичних)</b>

**Підпис відповідальної особи по кабінету чи відділенні** \_\_\_\_\_





















## КОНСПЕКТ №1

## ЗАНЯТТЯ З КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ПРИ КІФОЗІ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

**Пацієнт:** Наливайко Юлія Василівна.

**Діагноз:** кіфоз грудного відділу хребта.

**Руховий режим:** вільний

**Вік пацієнта:** 23 р.

**Місце проведення:** кабінет кінезіотерапії.

**Спосіб проведення:** індивідуальний.

**Цілі втручання:**

*Довготривалі* \_\_\_\_\_

*Короткотермінові* \_\_\_\_\_

**Засоби:** коригуючі вправи, дихальні вправи.

**Інвентар:** гімнастичний килим, гімнастична палка.

**Методичні рекомендації:** кожна вправа виконується в повільному та середньому темпі; кількість підходів від 2-4 разів; всі вправи виконуються під контролем артеріального тиску та пульсу.

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	2	3	4
<b>Підготовча частина</b>			
1	Вправа «Ходьба на носках»	2 хв.	Дихання не затримувати
2	В. п. – стоячи, притиснувшись до стіни потилицею, шиєю, сідницями і п'ятами. 1-2 – присісти з прямою шиєю, руки підняти вгору, 3-4 – повернутися у в. п.	6-8 разів	Зберігати правильну поставу протягом 10 сек , дихання не затримуємо, темп повільний .
3	В. п. – ноги нарізно, руки вгору. 1- піднятися на носки, 2- прогнутися хребетний стовп назад – вдих, 3- опустити руки, 4- опуститися на всю стопу – видих.	6-8 разів	Темп повільний, дихання довільне
4	В. п. – стоячи біля стіни в положенні правильної постави, руки на поясі. 1- підняти руки вгору – вдих, 2- опустити руки в сторони- вперед, 3- в. п. – видих.	6-8 разів	Слідкувати за рівновагою. Темп повільний, дихання довільне
<b>Основна частина</b>			
1	В.п. – основна стійка, гімнастична палиця в руках, опущених донизу. 1-3 – руки підняти вгору – вдих, 2- завести палицю за спину на рівень лопаток, 4- в. п. . – видих.	8-10 разів	Темп повільний, дихання довільне
2	В. п. – те ж саме.	8-10 разів	Темп повільний, дихання

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
1	2	3	4
	1-3 – руки підняти вгору, прогнутися назад– вдих, 4- в. п. – видих.		довільне
3	В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват за перекладину зверху на рівні поясу, 1-3 – нахилитися вперед, прогнувшись в грудному відділі хребта вперед – вдих, 4- в. п. – видих.	6-8 разів	Прогинатися максимально, з напруженням в кінцевій точці. Темп повільний, дихання довільне
4	В.п. – вис на гімнастичній стінці, обличчям до неї. 1-3 – прогнутися назад, розгинаючи шию і відводячи назад випрямлені ноги – видих, 4- в. п. – вдих.	6-8 разів	Прогинатися максимально, з напруженням в кінцевій точці. Темп повільний, дихання довільне
5	В.п. – ноги разом, руки підняті вгору. 1- нахил праворуч – видих, 2- в. п. – вдих, 3- нахил ліворуч – видих,, 4- в. п. – вдих.	6-8 разів у кожен бік	Дихання довільне, темп повільний
6	В.п. – лежачи на животі, гімнастична палиця хватом зверху за спиною. 1-3 – прогнутися, відводячи руки з палицею назад – видих, 2-4 – в. п. – вдих.	5-6 разів	Темп повільний, дихання довільне
7	В.п. – лежачи спиною на м'ячі. 1-2 прокатуватися на м'ячі вперед, 3-4 назад	5-10 разів	Темп повільний, дихання довільне
8	В.п. – лежачи на спині. 1-2 – почергове згинання ніг до живота – видих, 3-4 – випрямити ноги – вдих.	8-10 разів	Темп повільний, дихання довільне
9	В.п. – в положенні правильної постави біля стіни, 1-4 пройти до протилежної стіни, 5-8 повернутися назад.	8 разів	На голові – книжка або інший предмет. Темп повільний, дихання довільне
10	В.п. – основна стійка, кисті до плечей, руки горизонтально. 1-2 – зводити лопатки до середньої лінії – видих, 3-4 – в.п. – вдих.	8-10 разів	Темп повільний, дихання довільне
<b>Заключна частина</b>			
1	В.п. – лежачи на спині. Обхватити руками коліна 1-2 переكات в ліву сторону, 3-4 переكات в праву сторону	10-12 разів	Темп повільний, дихання довільне
2	Вправа «Ходьба на п'ятах»	30 секунд	Темп повільний, дихання

<b>№</b>	<b>Зміст заняття</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методичні вказівки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
			довільне.
4	Вправа «Ходьба по залу» з різним темпом	2 хв	Темп повільний, дихання довільне

**КОНСПЕКТ №1**  
**ЗАНЯТТЯ З ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ПРИ КІФОЗІ**

**Діагноз:** порушення постави: кіфоз.

**Руховий режим:** вільний руховий режим.

**Вік пацієнта:** 13 р.

**Місце проведення:** каб. масажу

**Спосіб проведення:** індивідуальний.

**Цілі:**

- покращення крові і лімфообігу;
- прискорення відновно-обмінних процесів в м'язах;
- підвищення їх тону, усунення м'язового спазму;
- поліпшення загального стану організму

**Курс масажу:** 15 процедур, через день

**Тривалість:** 25-30 хв.

**Методичні рекомендації :** використання зігріваючих мазей. Масаж поєднується з комплексом лікувальної гімнастики. Повторний курс через 3-4 місяці

**План масажу**

1. Масаж сідниць за седативною методикою.
2. Масаж спини (найширший м'яз) за седативною методикою.
3. Масаж грудної клітки за седативною методикою.
4. Масаж живота за тонізуючою методикою.

**1. Масаж сідниць за седативною методикою.**

В. п.: лежачи на животі.

- плоскісне поглажування 2-3 рази;
- греблеподібне поглажування 3-4 рази;
- глажіння 2-3 рази;
- стругання 2-3 рази;
- краб 3-4 рази;
- граблеподібне розминання 2-3 рази;
- здвигання-розтягування 3-4 рази;
- розминання кулаком з вібрацією 3-4 рази;
- вижимання основою долоні 2-3 рази;
- вібрація стабільна 2-3 рази;
- поколочування 3-4 рази;
- пунктирування 5-6 разів.

**2. Масаж спини (найширший м'яз) за седативною методикою.**

В.п.: лежачи на животі.

- плоскісне поглажування 2-3 рази;
- греблеподібне поглажування 3-4 рази;
- глажіння 2-3 рази;
- штрихування 3-4 рази;
- стругання 2-3 рази;
- краб 3-4 рази;
- граблеподібне розминання 2-3 рази;
- здвигання-розтягування 3-4 рази;
- розминання кулаком з вібрацією 3-4 рази;
- вижимання основою долоні 2-3 рази;
- вплив на міжхребцеві проміжки;
- вібрація стабільна 2-3 рази;
- вібрація лабільна 3-4 рази;
- поколючування 3-4 рази;
- пунктирування 5-6 разів;
- пасивні рухи в плечовому суглобі.

### **3. Масаж грудної клітки за седативною методикою.**

В.п.: лежачи на спині.

- площинне поглажування 2-3 рази;
- глажіння 2-3 рази;
- граблеподібне розтирання 2-3 рази;
- краб 3-4 рази;
- стругання 5-6 разів;
- валяння 2-3 рази;
- здвигання-розтягування 3-4 рази;
- поглажування 2-3 рази;
- вижимання 3-4 рази;
- розминання кулаком з вібрацією 3-4 рази;
- поглажування 3-4 рази;
- пунктування 4-5 разів.
- лабільна вібрація 3-4 рази;
- пасивні рухи в плечовому суглобі.

### **4. Масаж живота за тонізуючою методикою.**

В.п.: лежачи на спині.

- поверхнєве поглажування (по-колу, по-спіралі) 2-4 рази;
- глажіння 2-3 рази;



- розтирання основою долоні 2-3рази;
- розтирання кулаком 2-3 рази;
- гребнеподібне розтирання 2-4 рази;
- розтирання 4:1 2-3 рази;
- пересікання 2-4 рази;
- поглажування 3-4 рази;
- повздовжнє розминання 2-3 рази;
- подвійне кільцеве 2-3 рази;
- відтягування 2-3 рази;
- краб з обтяженням 2-3 рази;
- розминання кулаком 2-3 рази;
- пощипування 2-3 рази;
- поглажування 2-3 рази;
- пунктирування 2-3рази;
- рубання 5-6 разів;
- похлопування 2-3 рази;
- поглажування 2-3 рази.

(ЗРАЗОК ЗАПОВНЕННЯ)

## ХАРАКТЕРИСТИКА

на студентку III курсу групи ФР 201  
кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини  
спеціальності 227 – «Фізична терапія, ерготерапія»  
денної форми навчання  
Сумського державного університету  
Янкову Ірину Анатоліївну

Студентка Янкова Ірина Анатоліївна проходила клінічну практику на базі КНП «Лебединська центральна районна лікарня імені лікаря К. О. Зільберника» з 23 жовтня по 31 грудня 2023 року.

За час проходження практики студентка Янкова Ірина Анатоліївна проявила себе з позитивної сторони і показала високий рівень теоретичних та практичних знань з медико-біологічних дисциплін, кінезіотерапії, лікувального масажу. Намагалась опанувати нові знання, щоб бути ще більш корисним під час практики.

Під час проходження практики студентка Янкова Ірина Анатоліївна брала активну участь у реабілітації хворих з різними патологіями опорно-рухового апарату, застосовуючи всі засоби і методи фізичної реабілітації, а саме кінезіотерапія, лікувальний масаж, які були спрямовані на прискорення відновлення функцій органів та систем людини, зменшення проявів патологічного процесу і повернення до працездатності.

Студентка Янкова Ірина Анатоліївна під час проходження практики проявляла сумлінність, відповідальність і чуйність до пацієнтів. При роботі з пацієнтами вела себе тактовно. Поставлені завдання виконує своєчасно та якісно.

За результатами клінічної практики вважаємо, що студентка показала високий рівень знань та вмінь за відповідним напрямком.

Головний лікар

Шепіль В. М.