

ООО «Лаборатория физической терапии»

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
ООО «Лаборатория физической терапии»  
Г.В. Темичев  
«21» апреля 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**«ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА МЕТОДАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ»**

(срок освоения 18 академических часов)

Москва 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения .....	4
2. Характеристика программы .....	5
3. Планируемые результаты обучения .....	5
4. Учебный план.....	7
5. Календарный учебный график .....	7
6. Содержание программы.....	7
7. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	11
8. Формы аттестации.....	12
9. Оценочные средства.....	13
10. Соотнесение образовательных модулей, компетенций с трудовыми функциями соответствующих целевых групп слушателей.....	13
11. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса.....	16
12. Оценочные материалы.....	17

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации «Восстановление мышц тазового дна методами физической реабилитации» (далее – Программа) является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание и организационно-методические формы дополнительного профессионального образования.

Программа разработана на основании:

— Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21.12.2012. Одобрен Советом Федерации 26.12.2012;

— Приказа Минобрнауки России № 499 от 01.07.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

— Приказа Минздрава России № 66н от 03.08.2012 г. «Об утверждении Порядка и сроков совершенствования медицинскими работниками и фармацевтическими работниками профессиональных знаний и навыков путем обучения по дополнительным профессиональным образовательным программам в образовательных и научных организациях»;

— Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности по специальности 31.08.39 Лечебная физкультура и спортивная медицина (уровень подготовки кадров высшей квалификации), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.08.2014 №1081;

— Положения о применении дистанционных образовательных технологий в Автономной некоммерческой организации высшего образования «Международный Университет Восстановительной Медицины»;

— Приказа Минздрава СССР от 21.07.1988 г. № 579 «Об утверждении квалификационных характеристик врачей-специалистов»;

— Приказа Минздравсоцразвития России от 23.07.2010 г. №541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»;

— Приказа Минздрава России от 20.12.2012 г. №1183н «Об утверждении Номенклатуры должностей медицинских работников и фармацевтических работников», зарегистрировано в Минюсте России 18.03.2013г., рег. №27723;

— Приказа Минздрава России от 08.10.2015 №707н «Об утверждении Квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам с высшим образованием по направлению подготовки «Здравоохранение и медицинские науки».

Программа предназначена для повышения уровня теоретических и практических знаний врачами-специалистами, обучающимися на этапе непрерывного профессионального развития.

## 1. Общие положения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ» реализуется в ООО «Лаборатория физической терапии».

### 1.1. Цель реализации дополнительной профессиональной программы

Совершенствование имеющихся компетенций для повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Задачи программы:

- обоснование существующих теоретических и освоение новых знаний, подходов и изучение передового опыта по вопросам восстановления мышц тазового дна.

- усвоение и закрепление на практике профессиональных знаний, умений и навыков, обеспечивающих совершенствование профессиональных компетенций по восстановлению мышц тазового дна.

### 1.2. Категории обучающихся

Врачи с высшим медицинским образованием (уровень подготовки кадров высшей квалификации) по одной из специальностей: «Лечебная физкультура и спортивная медицина», «Физическая и реабилитационная медицина», «Терапия», «Урология», «Хирургия», «Остеопатия», «Гинекология», «Гериатрия».

**1.3. Срок обучения** – 18 академических часов. Не более 6 часов в день.

**1.4. Форма обучения** – Очно-заочная. Обучение по Программе проводится с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ).

**1.5. Используемые виды обучения:** лекция, практическое занятие, самостоятельная работа, аттестация в виде собеседования, оценка практических навыков.

**1.6. Основы обучения** – внебюджетные средства, по договору об образовании с физическим или юридическим лицом.

### 1.7. Разработчики:

Цогоева И.К.

Темичев Г.В.

Программа обсуждена Ученым советом ООО «Лаборатория физической терапии» «21» апреля 2022 г., протокол № 12.

Ректор ООО «Лаборатория физической терапии»

/Темичев Г.В./

(расшифровка подписи)



## 2. Характеристика программы

Проблема восстановления мышц тазового дна у женщин разных возрастов и с сопутствующими заболеваниями на протяжении последних десятилетий сохраняет свою актуальность как с точки зрения практической медицины, так и с точки зрения ее социальной значимости, что подтверждается неуклонным ростом пациенток с симптомами слабости мышц тазового дна. Реабилитация тазового региона после родов и оперативного вмешательства является перспективным направлением в медицинской реабилитации.

Возможности физической реабилитации, что может помочь женщинам избежать хирургическое вмешательство и существенно повысить качество жизни. Опираясь на методы, в соответствии с международными стандартами реабилитации, составлять индивидуальные программы занятий.

Современный подход к диагностике и коррекции проблем несостоятельности мышц тазового дна и нарушения контроля пояснично-тазового региона, включает в себя ряд мер, всесторонне охватывающих процесс восстановления физиологически правильного состояния дыхательной и тазовой диафрагмы, мышц «кора», а также нормализации внутрибрюшного давления.

Таким образом, актуальность образовательной программы повышения квалификации «Восстановление мышц тазового дна методами физической реабилитации» обуславливается необходимостью и целесообразностью применения различных форм, средств и методов реабилитации, сопровождения, а также диагностики пациентов, нуждающихся в восстановлении мышц тазового дна.

Все вышеперечисленные обстоятельства обуславливают высокую практическую значимость для врачей-специалистов в своей повседневной практике.

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у слушателей совершенствуется следующая универсальная компетенция (УК):

- готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (УК-1).

Кроме того, в результате освоения программы у слушателей должны усовершенствоваться/сформироваться следующие профессиональные (ПК) компетенции:

- готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1);
- готовность к применению методов лечебной физкультуры пациентам, нуждающимся в оказании медицинской помощи (ПК-6).

По окончании обучения слушатель должен

**знать:**

- принципы контроля эффективности проводимого лечения;
- стандарты медицинской помощи при несостоятельности мышц тазового дна и повышенном тонусе;
- лечебная гимнастика для органов репродуктивной системы для мужчин.
- принципиальные возможности физической реабилитации при репродуктивных дисфункциях;
- механизмы лечебного действия физических факторов, комплексов факторов, сочетанных методик их применения при несостоятельности мышц малого таза, в том числе при различных сопутствующих заболеваниях;
- медицинские показания и противопоказания для проведения лечебных манипуляций;
- особенности тренировки женщин постменопаузального возраста.

**уметь:**

- пользоваться методами осмотра и обследования пациентов с жалобами на несостоятельность мышц тазового дна и повышенном тонусе и сопутствующими заболеваниями с учетом возрастных анатомо-функциональных особенностей с целью подбора метода коррекции;
- интерпретировать и анализировать результаты осмотра врачами-специалистами пациентов с репродуктивными дисфункциями с целью разработки плана реабилитации;
- дифференцировать нарушения мышц тазового дна и пояснично-тазового региона;
- составлять индивидуальные тренировочные планы для женщин с различными нарушениями мочеполовой и репродуктивной сферы;
- проводить мониторинг эффективности и безопасности применения лечебных манипуляций пациентам.

**владеть:**

- навыками исследования и оценки функционального состояния ведущих систем организма, а также общей физической работоспособности и энергетических потенциалов;
- навыками разработки плана методов коррекции и медицинской реабилитации пациентов нарушениями мышц тазового дна и пояснично-тазового региона и сопутствующими заболеваниями в зависимости от вида, степени и прогноза развития болезни в соответствии с порядком организации медицинской реабилитации, действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи;
- навыками организации и проведения мониторинга результатов проведения мероприятий по медицинской реабилитации в режиме реального времени в зависимости от тяжести клинического состояния пациента.

#### 4. Учебный план

№ модуля п/п	Наименование разделов дисциплин	Всего часов	Из них:			
			Теоретические занятия	Практические занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося с применением ДОТ	Аттестация
1.	Алгоритм восстановления мышц тазового дна при несостоятельности и повышенном тоне	6	3	2	1	-
2.	Возможности физической реабилитации при репродуктивных дисфункциях	5	2	1	2	-
3.	Особенности тренировок у женщин разного возраста и основного физиологического состояния.	5	1	3	1	-
Итоговая аттестация		2	-	-	-	2
Итого		18	6	6	4	2

#### 5 Календарный учебный график

Режим обучения: 18 академических часов. Не более 6 часов в день.

Виды занятий	Методика проведения занятий	Всего часов по разделам
Лекции	Аудиторно	6
Самостоятельная работа	ДОТ (ЭО)	4
Практические занятия	Аудиторно	6
Итоговая аттестация	Зачет аудиторно	2

#### 6. Содержание программы

##### 6.1. Содержание программы

Код	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов				Аттестация
			Лекции	Самостоятельная Работа	Практические Занятия	

Код	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	Самостоятельная Работа	Практические Занятия	Аттестация
			аудиторно	С исп. ДОТ и ЭО	аудиторно	аудиторно
			<b>1.</b>	<b>Алгоритм восстановления мышц тазового дна при несостоятельности и повышенном тонеусе</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
1.1.	Восстановление мышц тазового дна	3	2	1	-	-
1.2.	Реабилитация тазового дна после родов и оперативного вмешательства	3	1	-	2	-
<b>2.</b>	<b>Возможности физической реабилитации при репродуктивных дисфункциях</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
2.1	Возможности физической реабилитации при заболеваниях органов малого таза	5	2	2	1	-
<b>3.</b>	<b>Особенности тренировок у женщин разного возраста и основного физиологического состояния.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
3.1	Особенности тренировок женщин постменопаузального возраста	1,5	0,5	-	1	-
3.2	Тренировка при подготовке к беременности	1,5	0,5	-	1	-
3.3	Мужское здоровье	2	-	1	1	-
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>

## 6.2 Тематический план образовательных модулей

*Модуль 1. Алгоритм восстановления мышц тазового дна при несостоятельности и повышенном тонеусе.*

Трудоемкость освоения: 6 часов.

Вид занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность, час
-------------	--------------	--------------------	------------------------

Лекция	Восстановление мышц тазового дна	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные концепции при восстановлении мышц тазового дна;</li> <li>- опрос пациента, основные симптомы нестойкости мышц тазового дна;</li> <li>- основные симптомы при повышенном тоне мышц тазового дна;</li> <li>- дифференцировка нарушений мышц тазового дна и пояснично-тазового региона;</li> <li>- оценка двигательного контроля пояснично-тазового региона</li> <li>- коррекция двигательного контроля пояснично-тазового региона</li> </ul>	2
Самостоятельная работа обучающегося с применением ДОТ и ЭО			1
Лекция	Реабилитация тазового дна после родов и оперативного вмешательства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка функционального состояния мышц тазового дна после родов и оперативного вмешательства;</li> <li>- алгоритм восстановления мышц тазового дна при слабости, пролапсе, стрессовом недержании мочи;</li> <li>- алгоритм восстановления мышц тазового дна при повышенном тоне;</li> </ul>	1
Практическое занятие		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление индивидуального плана реабилитации по восстановлению мышц тазового дна;</li> <li>- корректировка дыхательных паттернов;</li> <li>- нормализация внутрибрюшного давления методами двигательной терапии.</li> </ul>	2

**Модуль 2. Возможности физической реабилитации при репродуктивных дисфункциях.**

**Трудоемкость освоения: 5 часов.**

Вид занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность, час
Лекция	Возможности физической реабилитации при заболеваниях органов малого таза	- физическая реабилитация при нарушении менструального цикла;	2
Практические занятия		- физическая реабилитация при спаечном процессе;	1
Самостоятельная работа обучающегося с применением ДОТ и ЭО		- физическая реабилитация при варикозном расширении вен органов малого таза; - физическая реабилитация при эндометриозе; - физическая реабилитация при миоме; - физическая реабилитация при болезненных менструациях.	2

**Модуль 3. Особенности тренировок у женщин разного возраста и основного физиологического состояния.**

**Трудоемкость освоения: 5 часов.**

Вид занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность, час
Лекция	Особенности тренировок женщин постменопаузального возраста	- влияние физической нагрузки на женщин постменопаузального возраста;	0,5
Практические занятия		- подбор индивидуального плана тренировок для женщин постменопаузального возраста.	1
Лекция	Тренировка при подготовке к беременности	- влияние физической нагрузки на фертильность;	0,5
Практические занятия		- лечебная гимнастика при подготовке к беременности; - составление индивидуального плана тренировок с учетом структурно-функциональных особенностей.	1
Лекция	Мужское здоровье	- основные	1

Самостоятельная работа обучающегося с применением ДОТ и ЭО		составляющие репродуктивного здоровья мужчин; - лечебная гимнастика для органов репродуктивной системы мужчин; - составление индивидуального плана тренировок с учетом структурно-функциональных особенностей.	1
--	--	--	---

## 7 Организационно-педагогические условия реализации программы

### 7.1 Кадровое обеспечение учебного процесса

Преподаватели – специалисты, имеющие высшее медицинское образование, действующие сертификаты специалиста или свидетельство об аккредитации специалиста по специальностям «Лечебная физкультура и спортивная медицина», «Физиотерапия», «Мануальная терапия», «Травматология и ортопедия», удостоверение о повышении квалификации по профилю преподаваемого модуля/темы и стаж работы в области спортивной медицины не менее 3 лет.

Преподаватели обязаны повышать уровень своей медицинской квалификации не реже 1 раза в 5 лет и не реже 1 раза в 3 года по педагогической деятельности.

### 7.2. Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническая база, обеспечивающая реализацию Программы, соответствует действующим санитарно-техническим нормам, а также нормам и правилам пожарной безопасности.

В ООО «Лаборатория физической терапии» обеспечивается наличие качественного доступа педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет), в том числе с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с.

Для самостоятельной работы слушателей выделено учебное помещение, соответствующее требованиям к материально-техническому обеспечению для реализации дополнительных профессиональных образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий: парты, стулья, комплект мультимедийного оборудования, компьютеры с установленным программным обеспечением, наличие доступа к сети Интернет, программно-технические средства, обеспечивающие скорость передачи не ниже 512 Кбит/с.

В ООО «Лаборатория физической терапии» созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды – единый

профессиональный образовательный портал (далее – образовательный портал), включающий в себя:

- электронные информационные ресурсы;
- электронные образовательные ресурсы;
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации непрерывного образования врачей «Восстановление мышц тазового дна методами физической реабилитации» в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательный портал обеспечивает возможность хранения, обновления, систематизации и каталогизацию информационных ресурсов, организацию и информационную поддержку учебного процесса с применением ДОТ, в том числе его документирование, взаимодействие участников дистанционного образовательного процесса в и асинхронном режиме.

Сопровождение образовательного процесса с применением ДОТ

Сопровождение образовательного процесса с применением дистанционных технологий обучения включает три компонента:

- техническое сопровождение (администрирование единой электронной образовательной среды и обновление программного обеспечения);
- методическое сопровождение (консультирование по вопросам дистанционного обучения, а также подготовка методических материалов);
- контроль качества образовательного процесса и его результатов (контроль качества учебных материалов, контроль выполнения обучающимися учебного плана образовательной программы, при освоении которой применяются ДОТ).

### **7.3. Особенности реализации Программы**

Программа повышения квалификации проводится с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Для обеспечения процесса самостоятельной работы слушателя с применением ДОТ используются учебные материалы в электронном формате (учебно-методические пособия, материалы презентационного характера). Каждому слушателю на основании приказа о зачислении на курс повышения квалификации выдается авторизованный доступ (логин и пароль) к электронной образовательной среде (ЭОС) организации, обеспечивая идентификацию слушателя.

Ссылка на ЭОС: <https://courses.kinesiopro.ru/cms/system/login>.

## **8 Формы аттестации**

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной образовательной программе повышения квалификации непрерывного образования врачей «Восстановление мышц тазового дна методами физической реабилитации» осуществляется посредством проведения зачета и должна выявлять теоретическую

и практическую подготовку слушателя в соответствии с содержанием образовательной программы дополнительного профессионального образования.

Допуск к зачету проводится после выполнения предусмотренных настоящей рабочей программой работ и учитывает результаты посещаемости.

На зачете оценивается клиническое мышление слушателей курса обучения и практическую подготовку, и заключается в собеседовании на заданную тему.

Для аттестации слушателей на соответствие их персональных достижений требованиям программы имеется фонд оценочных средств для проведения итоговой аттестации.

Фонд включает в себя контрольно-оценочные средства в виде вопросов для собеседования, которые позволяют оценить степень освоения учебного материала у слушателей.

## **9. Оценочные средства**

Критерии оценки итоговой аттестации:

«Отлично» - 90% и выше правильных ответов тестовых заданий;

«Хорошо» - от 80% до 89% правильных ответов тестовых заданий;

«Удовлетворительно» - от 70% до 79% правильных ответов тестовых заданий;

«Неудовлетворительно» - ниже 70% правильных ответов тестовых заданий.

**10. Соотнесение образовательных модулей, компетенций с трудовыми функциями соответствующих целевых групп слушателей.**

Целевая аудитория	Трудовая функция	Код трудовой функции 14	Нормативный документ	Компетенция
Врач физической и реабилитационной медицины, врач по медицинской реабилитации	Проведение обследования пациентов с целью выявления нарушений функций и структур организма человека и последовавших за ними ограничений жизнедеятельности	А/01.8	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 3 сентября 2018 г. № 572н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по медицинской реабилитации»	УК-1 ПК-1,6
	Назначение мероприятий по медицинской реабилитации пациентов, имеющих нарушения функций и структур организма человека и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности, контроль их эффективности и безопасности;	А/02.8		УК-1 ПК-1,6
	Проведение и контроль эффективности и безопасности медицинской реабилитации пациентов, имеющих нарушения функций и структур организма человека и последовавших за ними ограничений жизнедеятельности, в том числе при реализации индивидуальных программ медицинской реабилитации или абилитации инвалидов.	А/03.8		УК-1 ПК-1,6
Врач лечебной физкультуры и спортивной медицины	Проведение обследования пациентов с заболеваниями и (или) состояниями с целью назначения лечебной физкультуры	D/01.8		УК-1 ПК-1,6
	Назначение лечебной физкультуры при заболеваниях и (или) состояниях	D/02.8		УК-1 ПК-1,6
	Проведение и контроль эффективности применения лечебной физкультуры при заболеваниях и (или) состояниях, в том числе при реализации индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов	D/03.8		УК-1 ПК-1,6
Врач-терапевт	Реализация и контроль	А/04.7	Приказ Министерства труда и	УК-1

	эффективности медицинской реабилитации пациента, в том числе при реализации индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов, оценка способности пациента осуществлять трудовую деятельность		социальной защиты Российской Федерации 6 апреля 2017 год «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-лечебник» (врач-терапевт участковый)»	ПК-1,6
Врач общей практики (семейный врач)	Назначение лечения и контроль его эффективности и безопасности	A/02.8	Профессиональный стандарт не утвержден. Трудовые функции взяты из Проекта Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Врач общей практики (семейный врач)» (подготовлен Минтрудом России 27.11.2018)	УК-1 ПК-1,6
Врач- акушер - гинеколог	Проведение и контроль эффективности медицинской реабилитации пациентов в период беременности, в послеродовой период, после прерывания беременности, с гинекологическими заболеваниями и доброкачественными диффузными изменениями молочных желез в амбулаторных условиях и (или) в условиях дневного стационара	A/03.8	Приказ Минтруда России от 19.04.2021 № 262н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач – акушер - гинеколог»	УК-1 ПК – 1,6
	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению среди женщин в амбулаторных условиях и (или) в условиях дневного стационара	A/04.8		
Врач-хирург	Проведение и контроль эффективности медицинской реабилитации пациентов с хирургическими	A/03.8	Приказ Минтруда России от 26.11.2018 № 743н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-хирург»	УК-1 ПК-1,6

	заболеваниями и (или) состояниями и их последствиями, в том числе при реализации индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов.			
Врач - остеопат	Обследование пациентов в целях выявления соматических дисфункций	A/01.8	Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 02.06.2021 № 358н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-osteopat»	УК-1 ПК-1,6
Врач - уролог	Проведение и контроль эффективности медицинской реабилитации пациентов с заболеваниями и (или) состояниями почек, мочевыводящих путей и мужских половых органов, в том числе реализация индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов	A/03.8	Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 14 марта 2018 года №137н «Об утверждении профессионального стандарта врач-уролог»	УК-1 ПК-1,6
Врач - гериатр	Назначение лечения пациентам пожилого и старческого возраста, контроль его безопасности и эффективности	A/02.8	Приказ Минтруда и соц. защиты от 17 июня 2019 года №423н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-гериатр»	УК-1 ПК-1,6

## 11. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса

### Основные источники:

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Женское тазовое дно. Функции, дисфункции и их лечение в соответствии с интегральной теорией / П. Петрос; пер. с англ. под ред. докт. мед. наук Д.Д. Шкарупы. – М.: МЕДпресс-информ, 2017. – 400 с
2	Пономаренко Г.Н. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 688 с
3	Клиническая анатомия женского таза / И.И. Коган. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 152 с
4	Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 688 с
5	Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / В.А. Елифанов, Н.Б. Корчажкина и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 504 с.
6	Медицинская физиология по Гайтону и Холлу / Дж.Э. Холл. – М.: Логосфера, 2018. – 1296 с
7	Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование / Клаус-Петер Валериус и др.;

	пер. с англ. под ред. М.Б. Цыкунова. – М.: Практическая медицина, 2015. – 432 с.
8	ПНФ на практике / С.С. Адлер, Д. Беккерс, М. Бак.; пер. с англ. д.м.н. Т.В. Буйлова. – Нижний Новгород: ООО «Мадин», 2014. – 330 с.
9	Синдром опущения тазового дна у женщин / Ю.А. Шельгин и другие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 160 с.
10	The Overactive Pelvic Floor / A. Padoa, T.Y. Rosenbaum. – Springer, 2016. – 346 p.

#### Дополнительные источники:

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Миофасциальные боли и дисфункции: руководство по триггерным точкам. В 2 томах. Т. 2 / Д.Г. Симонс, Д.Г. Трэвелл, Л.С. Симонс: Пер. с англ.- 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Медицина, 2005. – 656 с.
2	Перинеология: Болезни женской промежности в акушерско-гинекологических, сексологических, урологических, проктологических аспектах / Под ред. В.Е. Радзинского. – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 336 с.
3	Перинеология. Эстетическая гинекология / В.Е. Радзинский, М.Р. Оразов, Л.Р. Токтар и соавт.; под ред. В.Е. Радзинского. – М.: Редакция журнала StatusPraesens, 2020. – 416 с.
4	Позвоночник: Физиология суставов / А.И. Капанджи; пер. с фр. Е.В. Кишиневского. – М.: Издательство «Э», 2017. – 344 с.
5	Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 459 с.
6	Evidence-based Physical Therapy for the Pelvic Floor: Bridging science and clinical practice / K. Bo, B. Berghmans, S. Morkved, M. Van Kampen. – Churchill Livingstone, 2015. – 432 p.
7	The Pelvic Girdle: An Integration of Clinical Expertise and Research / D. Lee. – Churchill Livingstone, 2011. – 436 p.

#### Электронные образовательные ресурсы

1	<a href="http://kineziopro/">http://kineziopro/</a> - сайт ООО «Лаборатория физической терапии»
2	<a href="http://courses.kineziopro.ru/">http://courses.kineziopro.ru/</a> - единый профессиональный образовательный портал ООО «Лаборатория физической терапии» -
3	<a href="http://www.medscape.com">http://www.medscape.com</a> – Веб ресурс для врачей и других специалистов в области здравоохранения
4	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> - научная электронная библиотека
5	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> - Официальный сайт системы КонсультантПлюс
6	<a href="http://www.scsml.rssi.ru/">http://www.scsml.rssi.ru/</a> - центральная научная медицинская библиотека (ЦНМБ)

## 12. Оценочные материалы

*Типовые примеры вопросов для итоговой аттестации:*

- 1) Перечислите самые частые дисфункции мышц тазового дна.
- 2) Что такое ВАШ?
- 3) Назовите основные факторы, увеличивающие нагрузку на мышцы тазового дна.
- 4) При какой форме недержания мочи рекомендована тренировка мышц тазового дна?
- 5) Перечислите критерии запора.
- 6) Назовите основные типы дыхания.
- 7) Какие дыхательные мышцы являются основными мышцами вдоха?
- 8) Какие мышцы являются вспомогательными мышцами вдоха?
- 9) Опишите механизм выдоха.
- 10) Как взаимосвязаны мышцы тазового дна и грудобрюшная диафрагма?
- 11) Какие мышцы относятся к вспомогательным мышцам выдоха?
- 12) Что такое экскурсия грудной клетки?
- 13) Как измеряется наклон таза?
- 14) Как посчитать индекс соотношения талии и бедер?
- 15) Как оценить состав тела?
- 16) Какие функции выполняют мышцы кора?
- 17) Что такое внутрибрюшное давление?
- 18) Какие мышцы участвуют в поддержании и перераспределении внутрибрюшного давления?
- 19) Какие ошибки женщины чаще всего допускают при тренировке мышц тазового дна?
- 20) Перечислите мышцы, которые относятся к мышцам тазового дна.
- 21) Какие исходные положения считаются самыми безопасными на начальных этапах тренировки мышц тазового дна?
- 22) Какие методы относятся к консервативному лечению дисфункции мышц тазового дна?
- 23) Сколько времени должна занимать тренировка мышц тазового дна?
- 24) Как пациентам модифицировать образ жизни при пролапсе тазовых органов?
- 25) Назовите этапы восстановления мышц тазового дна.
- 26) Какие мышцы относятся к глубоким ротаторам тазобедренных суставов?
- 27) Как корректно и безопасно для мышц тазового дна тренировать мышцы живота?
- 28) Что такое миофасциальный болевой синдром?
- 29) Перечислите основные техники физической терапии для снижения тонуса мышц тазового дна.
- 30) Рекомендована ли физическая активность женщинам менопаузального возраста?