

ООО «Лаборатория физической терапии»

СВЕРЖДАЮ
Ректор
ООО «Лаборатория физической терапии»
Г.В. Темичев
«28» октября 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И ТУЛОВИЩА»

(срок освоения 18 академических часов)

Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
2. Характеристика программы	5
3. Планируемые результаты обучения	5
4. Учебный план.....	6
5. Календарный учебный график	7
6. Содержание программы.....	7
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	8
8. Формы аттестации.....	10
9. Оценочные средства.....	10
10. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса.....	11
11. Оценочные материалы.....	12

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации «ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И ТУЛОВИЩА» (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 Минобрнауки Российской Федерации №2 от 09.01.2014 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Приказ Минобрнауки РФ №292 от 18.04.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;

— Письма Минобрнауки РФ № 06-735 от 09.10.2013 «О дополнительном профессиональном образовании»;

— Письмо Минобрнауки РФ № ДЛ-1/05вн от 22.01.2015 «Методические рекомендации по разработке профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом профессиональных стандартов».

— 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 №108

Программа предназначена для повышения уровня теоретических и практических знаний специалистами, реализующие свою деятельность в системе абилитации и реабилитации.

1. Общие положения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И ТУЛОВИЩА» 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 реабилитации мышц тазового дна и туловища.

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

1.2. Категории обучающихся

Специалисты с высшим, средним медицинским и немедицинским образованием, работающие в сфере реабилитации пациентов.

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, самостоятельная работа, аттестация в виде собеседования, аттестация в виде тестирования.

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

1.7. Разработчики:

Цогоева И.К.

Темичев Г.В.

Ректор ООО «Лаборатория физической терапии»

Темичев Г.В.



2. Характеристика программы

Проблема восстановления мышц тазового дна и туловища у пациентов 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 пациентов с симптомами несостоятельности мышц тазового дна, гипертонусом или дисрегуляцией. Реабилитация тазового региона и мышечного корсета туловища является перспективным направлением в медицинской реабилитации.

Возможности физической реабилитации, в том, чтобы помочь пациентам 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, гипертонуса, дисрегуляции мышц тазового дна и туловища включает в себя ряд мер, всесторонне охватывающих процесс восстановления функциональной связи мышц тазового дна, дыхательной диафрагмы и «глубокого мышечного блока»

Таким образом, актуальность образовательной программы повышения квалификации «Восстановление мышц тазового дна и туловища» обуславливается необходимостью и целесообразностью применения различных форм, средств и методов реабилитации, сопровождения, а также диагностики пациентов, нуждающихся в создании оптимальных условий для восстановления.

Все вышеперечисленные обстоятельства обуславливают практическую значимость для 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 определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (ПК-5)
- готовность к применению методов лечебной физкультуры пациентам, нуждающимся в оказании медицинской помощи (ПК-6).

По окончании обучения слушатель должен

знать:

- анатомию и физиологию мышц тазового дна и туловища;
- методы не инструментальной оценки состояния мышц тазового дна и туловища;
- факторы риска, повышающие нагрузку на тазовый регион;
- медицинские показания и противопоказания для проведения лечебных манипуляций;
- особенности тренировки пациентов разных возрастов, принципы построения индивидуальных и групповых программ;
- алгоритмы восстановления мышц тазового дна при несостоятельности, после родов, при дисрегуляции, при гипертонусе.
- принципы контроля эффективности проводимых реабилитационных мероприятий

уметь:

- пользоваться методами осмотра и обследования пациентов с учетом возрастных анатомо-функциональных особенностей;
- составлять индивидуальные и групповые тренировочные планы;
- проводить неинструментальную оценку состояния мышц тазового дна и туловища;
- оценивать факторы риска, повышающие нагрузку на тазовый регион;
- интерпретировать и анализировать результаты осмотра врачами-специалистами пациентов с целью разработки плана реабилитации;
- проводить мониторинг эффективности и безопасности применения реабилитационных манипуляций пациентам.

владеть:

- навыками исследования и оценки функционального состояния ведущих систем организма, а также общей физической работоспособности и энергетических потенциалов;
- навыками разработки плана медицинской реабилитации пациентов и подбора индивидуального плана восстановления мышц тазового дна и туловища с порядком организации медицинской реабилитации, действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи;
- навыками организации и проведения мониторинга результатов проведения мероприятий по медицинской реабилитации мышц тазового дна и туловища.

4. Учебный план

№ модуля п/п	Наименование разделов дисциплин	Всего часов	Теоретические занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося с применением ДОТ	Аттестация
1.	Анатомия и физиология мышц тазового дна и туловища.	4	1	3	-
2.	Причины возникновения и варианты восстановления при несостоятельности, дисрегуляции и гипертонуса мышц тазового дна и туловища	5	2	3	-
3.	Составление групповых и индивидуальных планов тренировок.	7	3	4	-
Итоговая аттестация		2	-	-	2
Итого		18	6	10	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	ДОТ (ЭО)	6
Самостоятельная работа	ДОТ (ЭО)	10
Итоговая аттестация	Зачет ДОТ	2

6. Содержание программы

6.1. Содержание программы

Код	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	Самостоятельная Работа	Аттестация
			С исп. ДОТ и ЭО	С исп. ДОТ и ЭО	С исп. ДОТ и ЭО
1.	Анатомия и физиология мышц тазового дна и туловища.	4	1	3	-

Код	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов			Аттестация
			Лекции	Самостоятельная Работа	
1.1.	Анатомия мышц тазового дна и туловища	1,5	0,5	1	-
1.2.	Физиология мышц тазового дна и туловища	2,5	0,5	2	-
2.	Причины возникновения и варианты восстановления при несостоятельности, дисрегуляции и гипертонуса мышц тазового дна и туловища	5	2	3	-
2.1	Не инструментальная оценка состояния мышц тазового дна и туловища. Восстановление функциональной связи мышц тазового дна, дыхательной диафрагмы и «глубокого мышечного блока»	2	1	1	-
2.2	Реабилитация после родов, дисрегуляции и гипертонусе мышц тазового дна	3	1	2	-
3.	Составление групповых и индивидуальных планов тренировок..	7	3	4	-
3.1	Принцип построения индивидуальных и групповых тренировок	1,5	0,5	1	-
3.2	Виды упражнений. Методология оценки результативности и безопасности проводимых реабилитационных мероприятий	2	1	1	-
3.3	Составление индивидуального плана дыхательных упражнений в рамках реабилитационного процесса.	3,5	1,5	2	-
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	2

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 «Восстановление мышц тазового дна и туловища» 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 синхронном и асинхронном режимах.

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 очного процесса обучения, проведение семинаров и лекция используется площадка Zoom для видеоконференций. Ссылка на видеоконференцию приходит слушателям, которые прошли идентификацию и зачислены на курс повышения квалификации. Одновременно все участники образовательного процесса имеют доступ в онлайн-чат, где могут обсуждать тему, задавать вопросы и делиться своим опытом.

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 «Реабилитация мышц тазового дна и туловища» осуществляется посредством проведения зачета и должна выявлять теоретическую 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, и заключается в собеседовании на заданную тему и итоговое тестирование.

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 на вопросы;

«Хорошо» - от 80% до 89% правильных ответов на вопросы;

«Удовлетворительно» - от 70% до 79% правильных ответов на вопросы;
 «Неудовлетворительно» - ниже 70% правильных ответов на вопросы.

10. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса

№	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. Епифанов, 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	The Pelvic Girdle: An Integration of Clinical Expertise and Research / D. Lee. – Churchill Livingstone, 2011. – 436 p.
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.

Электронные образовательные ресурсы

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

11. Оценочные материалы

12.1. 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?

Тестовые вопросы

Что из перечисленного относится к дисфункции мышц тазового дна?

- a) Несостоятельность мышц тазового дна
- b) Миофасциальный болевой синдром мышц тазового дна
- c) **Оба варианта верны**

По какому количеству баллов оценивается ВАШ (визуально-аналоговая шкала боли)?

- a) **10**
- b) 3
- c) 5

По каким критериям можно диагностировать запор?

- a) По новозеландским
- b) **По римским**
- c) По французским

Какой тип дыхания является оптимальным в повседневной жизни?

- a) Грудной
- b) **Диафрагмально-реберный**
- c) Брюшной

Для исключения висцерального типа ожирения индекс соотношения талии и бедер должен быть?

- a) **Меньше 1**

- b) **Меньше 0,85**
- c) Меньше 0,5

В каком исходном положении опасно тренировать мышцы тазового дна начинающим?

- a) Лежа на спине
- b) В колено-локтевой опоре
- c) **Сидя**

Какие мышцы относятся к «висцеральному цилиндру» и «глубокому функциональному блоку»?

- a) **Грудобрюшная диафрагма, тазовая диафрагма, поперечная мышца живота, многораздельная мышца поясницы**
- b) Грудобрюшная диафрагма, тазовая диафрагма, прямая мышца живота, широчайшая мышца спины
- c) Грудобрюшная диафрагма, тазовая диафрагма, поперечная мышца живота, квадратная мышца бедра

Основная ошибка при тренировке мышц тазового дна

- a) **Натуживание**
- b) Втягивание мышц тазового дна
- c) Сокращение мышц тазового дна на выдохе

Какая мышца НЕ относится к глубоким ротаторам тазобедренных суставов?

- a) Внутренняя запирающая
- b) Квадратная мышца бедра
- c) **Квадратная мышца поясницы**

Что из перечисленного Вы бы рекомендовали при повышенном тоне мышц тазового дна?

- a) Упражнения Кегеля
- b) **Массаж мышц тазового дна**
- c) Активная тренировка мышц живота