

ООО «Лаборатория физической терапии»

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА»

(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. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса..... | 13 |
| 11. Оценочные материалы..... | 15 |

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации «Женское здоровье. Восстановление мышц тазового дна» (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 «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА» 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

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, 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.

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 «Женское здоровье. Восстановление мышц тазового дна» 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 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 |
| | | | 1. | Алгоритм восстановления мышц тазового дна при несостоятельности и повышенном тонеусе | 6 | 3 |
| 1.1. | Восстановление мышц тазового дна | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 1.2. | Реабилитация тазового дна после родов и оперативного вмешательства | 3 | 1 | - | 2 | - |
| 2. | Возможности физической реабилитации при репродуктивных дисфункциях | 5 | 2 | 2 | 1 | - |
| 2.1 | Возможности физической реабилитации при заболеваниях органов малого таза | 5 | 2 | 2 | 1 | - |
| 3. | Особенности тренировок у женщин разного возраста и основного физиологического состояния. | 5 | 1 | 1 | 3 | - |
| 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 | - |
| 4. | Итоговая аттестация | 2 | - | - | - | 2 |

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"> - основные концепции при восстановлении мышц тазового дна; - опрос пациента, основные симптомы несостоятельности мышц тазового дна; - основные симптомы при повышенном тоне мышц тазового дна; - дифференцировка нарушений мышц тазового дна и пояснично-тазового региона; - оценка двигательного контроля пояснично-тазового региона - коррекция двигательного контроля пояснично-тазового региона | 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"> - оценка функционального состояния мышц тазового дна после родов и оперативного вмешательства; - алгоритм восстановления мышц тазового дна при слабости, пролапсе, стрессовом недержании мочи; - алгоритм восстановления мышц тазового дна при повышенном тоне; | 1 |
| Практическое занятие | | <ul style="list-style-type: none"> - составление индивидуального плана реабилитации по восстановлению мышц тазового дна; - корректировка дыхательных паттернов; - нормализация внутрибрюшного давления методами двигательной терапии. | 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 «Женское здоровье. Восстановление мышц тазового дна» 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 «Женское здоровье. Восстановление мышц тазового дна» 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. 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. 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 | 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 | http:// 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 |

11. 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?