МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ВСЕУКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФІЗІОТЕРАПЕВТІВ ТА КУРОРТОЛОГІВ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТЕРНОПІЛЬСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. І. Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО

ФІЗИЧНА, РЕАБІЛІТАЦІЙНА ТА СПОРТИВНА МЕДИЦИНА

ТОМ 1

ПІДРУЧНИК
ДЛЯ СТУДЕНТІВ І ЛІКАРІВ

За загальною редакцією
професора В. М. Сокрута

Видавець ФОП Марченко Т.В.
Львів

УДК 616.08-059; 796 (075.8)
ББК 75.09я7
М42

АВТОРИ: В. М. Сокрут, О. В. Синяченко, О. П. Сокрут, І. Р. Мисула, Л. А. Алексєєва, Г. П. Сябренко, В. М. Попов.

РЕЦЕНЗЕНТИ:
К. Д. Бабов — д. м.н., професор, ЗДНТ України, директор ДЗ «Український НДІ медичної реабілітації і курортології» МОЗ України;
І. Г. Биков — Голова правління ВАФК, директор ДЗ «Українського науково-практичного медичного центру неврології і реабілітації» МОЗ України;
В. В. Клапчук — д. м. н., професор, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Запорізького національного технічного університету.

Навчальний посібник затверджено і рекомендовано до друку Вченою Радою Донецького національного медичного університету (Протокол № 6 від 24.01.2019 року; Вченою Радою ДВНЗ «Тернопільський національний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського МОЗ України» (протокол № 2 від 29.01.2019 року) та правлінням ВАФК (протокол № 2 від 27.05. 2018 року) для студентів і лікарів (галузь знань «Охорона здоров'я», спеціальність «Медицина», «Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина»,«Фізична терапія, ерготерапія», «Фізіотерапія та курортологія»).

М42 **Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина:** Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М. Сокрута. – Львів : Видавець Марченко Т. В. – Т. 1., 480 с., 56 іл.

ISBN 978-617-7937-07-3 ФОП Марченко Т. В.

«ФІЗИЧНА, РЕАБІЛІТАЦІЙНА ТА СПОРТИВНА МЕДИЦИНА» розглядається як інтегральна медична наука оптимізації порушених параметрів гомеокінезу і механізмів адаптації у хворих із різною патологією. Квартет гомеокінезу формують нервова, ендокринна, імунна та метаболічна системи. На органному рівні, в оцінці гомеокінезу, важливим є стан мікроциркуляції, щільність і сенситивність рецепторів, активність паренхіматозних структур, на внутрішньоклітинному рівні важливий вміст мікроелементів і месенджерів. Вводиться поняття «вегетативний паспорт» хворого, який визначається клініко-лабораторними методами (вивчення чутливості рецепторів тромбоцитів до ацетилхоліну і норадреналіну, проведення тестів). Розроблена вегето гомеокінетична теорія патології. У ваготоніків-стаєрів основним медіатором є ацетилхолін і домінують трофотропні процеси та виникають проблеми з K-Na-насосом. Хворі ваготоніки схильні до серотоніндефіцитних тривожно-депресивних станів, алергії, внутрішньоклітинного алкалозу, мікозів, переважання анаболічних гормонів, венозного застою. У симпатотоніків-спринтерів основним медіатором виступає норадреналін, домінують ерготропні процеси, у них формуються серотонін залежні маніакально-паніко-фобічні реакції, виявляється переважання катаболічних гормонів, імунодефіцит, ацидоз, високий внутрішньоклітинний кальцій, вірусно-бактеріальна інфекція, ішемічні ушкодження. Стратегічна мета медицини — активне довголіття. Запропоновано медичні реабілітаційні програми «Довголіття». Розроблена структура реабілітаційного діагнозу, основні положення і принципи адаптаційної гомеокінетичної фізіо-, кінези-, фармако- і психотерапії, лікувального харчування, курортології, які є складовою реабілітаційної програми. Лікарський контроль представлений методами діагностики на основі «реабілітаційного дуалізму». Наводяться програми медичної реабілітації різних форм захворювань та коморбідності. Представлена етіологія, класифікація, діагностика і лікування синдромів системної недостатності (дисневротичного, дисгормонального, дисімунного, дисметаболічного, дисалгічного та синдрому запалення), а також типового клінічного дисвегетативного синдрому. Видання рекомендоване як підручник для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації, лікарів-інтернів та лікарів, що проходять курси підвищення кваліфікації з предметів і спеціальностей «Фізична терапія й ерготерапія», «Фізична та реабілітаційна медицина», «Фізіотерапія», «Спортивна медицина», «Фізична реабілітація».

УДК 616.08-059; 796 (075.8)
ББК 75.09я7

ISBN 978–617–7937–07–3

© Колектив авторів
© ФОП Марченко Т. В.

ЗМІСТ

Скорочення 5

Розділ 1. ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ, РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ТА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ 6
1.1. Поняття про фізичну, реабілітаційну та спортивну медицину 6
1.2. Доказовість у фізичній, реабілітаційній та спортивній медицині 13
1.3. Історія розвитку реабілітаційної медицини 15
1.4. Організаційні основи реабілітаційної медицини 21
1.5. Цілі, завдання та принципи фізичної, реабілітаційної медицини 28
1.6. Засоби фізичної, реабілітаційної та спортивної медицини 32

Розділ 2. ДІАГНОСТИКА ТА ОЦІНКА ОСНОВНИХ ПАРАМЕТРІВ ГОМЕОКІНЕЗУ В ФІЗИЧНІЙ, РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ТА СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ 36
2.1. Діагностика та лікарський контроль у фізичній, реабілітаційній та спортивній медицині 36
2.2. Визначення й оцінка фізичного розвитку 46
2.3. Оцінка параметрів гомеокінезу 55
2.4. Визначення й оцінка функціонального стану основних систем організму за допомогою функціональних проб 63
2.4.1. Проби із затримкою дихання 65
2.4.2. Проби зі зміною положення тіла в просторі 66
2.4.3. Проби з фізичним навантаженням 67
2.5. Визначення й оцінка фізичної працездатності 69
2.6. Основи валеології: зв'язок фізичної працездатності з показниками здоров'я 82
2.7. Лікарсько-педагогічний контроль у процесі занять фізичною культурою та спортом 88
2.7.1. Медичне забезпечення спортивної діяльності 88
2.7.2. Обстеження в умовах спортивного тренування 90
2.7.3. Методи лікарсько-педагогічних спостережень 93
2.8. Медичне забезпечення спортивних змагань та спортивно-масових заходів 101
2.8.1. Етапи медичного забезпечення спортивних змагань 101
2.8.2. Антидопінговий контроль та правила його проведення на різних етапах спортивних змагань 102
2.8.3. Медичне забезпечення спортивних зборів 107
2.9. Фізіологічні зміни при виконанні фізичних навантажень 109

Розділ 3. СИСТЕМНІ ПАТОГЕНЕТИЧНІ СИНДРОМИ В ФІЗИЧНІЙ, РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ МЕДИЦИНІ 114
3.1. Системний патогенетичний підхід в медичній реабілітації 114
3.2. Дисневротичний синдром 117
3.3. Дисгормональний синдром 119
3.4. Дисімунний синдром 121
3.5. Дисметаболічний синдром 124
3.6. Дисциркуляторний синдром 127
3.7. Дисалгічний синдром 130
3.8. Синдром запалення 133

Розділ 4. ФІЗИЧНА МЕДИЦИНА 136
4.1. Загальні основи фізичної медицини 136
4.2. Засоби й форми кінезитерапії 139
4.3. Додаткові засоби кінезитерапії 157
4.4. Механізми дії адаптаційної кінезитерапії 166
4.4.1. Системні гомеокінетичні механізми кінезитерапії 166
4.4.2. Механізми кінезитерапії на органному рівні гомеокінезу 169
4.4.3. Механізми кінезитерапії на клітинному рівні гомеокінезу 171
4.5. Принципи кінезитерапії 173
4.6. Протипоказання до призначення кінезитерапії 175
4.7. Дозування кінезитерапії 176
4.8. Механотерапія 178
4.9. Основи ерготерапії 184
4.10. Загальні основи масажу 186
4.11. Адаптаційна кінезитерапія дисневротичного синдрому 192
4.12. Адаптаційна кінезитерапія дисгормонального синдрому 197
4.13. Адаптаційна кінезитерапія дисімунного синдрому 203
4.14. Адаптаційна кінезитерапія дисметаболічного синдрому 208

Розділ 5. ГОМЕОКІНЕТИЧНА ФІЗІОТЕРАПІЯ 212
5.1. Загальні основи адаптаційної гомеокінетичної фізіотерапії 212
5.2. Фізичні методи, що нормалізують тонус нервової системи 223
5.2.1. Психостимулювальна фізіотерапія 224
5.2.2. Седативна фізіотерапія 243
5.3. Вазоактивні методи фізіотерапії 254
5.3.1. Вазотонічні методи 255
5.3.2. Вазорелаксуючі методи 259
5.4. Фізичні методи, які корегують активність ендокринної системи 263
5.4.1. Гормонокатаболічні методи 263
5.4.2. Гормоноанаболічні методи 271
5.5. Імуномодулюючі фізичні методи 274
5.5.1. Десенсибілізувальні методи 274
5.5.2. Імуностимулювальні методи 281
5.6. Фізичні методи при метаболічних порушеннях 283
5.6.1. Закислюючі фізичні чинники 284
5.6.2. Залужуючі фізичні чинники 297
5.7. Протибольові фізичні методи 302
5.7.1. Адаптаційна анальгезія 302
5.7.2. Блокувальна аналгезія 312
5.8. Методи, що оптимізують запалення 316
5.8.1. Прозапальні (стимулюючі запалення) фізичні методи 316
5.8.2. Протизапальні фізичні методи 322
5.9. Рефлексотерапія 329
5.9.1. Загальні основи рефлексотерапії 329
5.9.2. Методи впливу фізичними чинниками 336

Розділ 6. ГОМЕОКІНЕТИЧНА КУРОРТОЛОГІЯ 340
6.1. Засоби курортології в реабілітаційній медицині 340
6.2. Адаптаційне гомеокінетичне кліматолікування 341

Розділ 7. ГОМЕОКІНЕТИЧНА ФАРМАКОТЕРАПІЯ 351
7.1. Гомеокінетична адаптаційна фармакотерапія 352
7.1.1. Фармакотерапія соматогеній при дисневротичному синдромі 354
7.1.2. Фармакотерапія дисциркуляторного синдрому 355
7.1.3. Фармакотерапія дисімунного синдрому 356
7.2. Адаптаційна гомеопатична терапія 359
7.3. Адаптаційна гомотоксикологія 360
7.4. Гомеокінетична адаптаційна апітерапія 363
7.5. Гомеокінетична адаптаційна фітотерапія 366
7.6. Гомеокінетична адаптаційна ароматерапія 367

Розділ 8.ОСНОВИ АДАПТАЦІЙНОГО ГОМЕОКІНЕТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ 370
8.1. Фізіологічна роль біоелементів в адаптації 374
8.2. Основи раціонального харчування 384
8.3. Адаптаційна гомеокінетична дієта 393

Розділ 9. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ — АДАПТАЦІЙНА ПСИХОТЕРАПІЯ 400
9.1. Психогенії з переважанням процесу гальмування на тлі ваготонії 407
9.2. Діагностика психогеній 411
9.3. Медико-психологічний і психотерапевтичний супровід та лікування психогеній 424

Розділ 10. МЕДИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТИПОВИХ КЛІНІЧНИХ СИНДРОМІВ ОРГАННОЇ НЕДОСТАТНОСТІ 438

Розділ 11. РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОГРАМИ «ДОВГОЛІТТЯ» 459
11.1. Медична реабілітаційна програма «Вегетативний паспорт» 460
11.2. Медична реабілітаційна програма «Розумова активність» 463
11.3. Медична реабілітаційна програма «Гормональний баланс — сексуальна активність» ... 466
11.4. Медична реабілітаційна програма «Імунна адаптація» 468
11.5. Медична реабілітаційна програма «Кислотно-лужна рівновага — адаптаційне харчування» 470

Література 473
Додатки 474
Відомості про авторів 479

Навчальне видання

СОКРУТ Валерій Миколайович,
СИНЯЧЕНКО Олег Володимирович,
СОКРУТ Ольга Петрівна,
МИСУЛА Ігор Романович,
АЛЕКСЄЄВА Людмила Андріївна,
СЯБРЕНКО Геннадій Петрович,
ПОПОВ Вадим Михайлович

ФІЗИЧНА, РЕАБІЛІТАЦІЙНА ТА СПОРТИВНА МЕДИЦИНА

Том 1

Підручник
для студентів і лікарів

Формат 60х84/8. Ум. друк. арк. 55,80.

ПП “Магнолія 2006”
м. Львів–53, 79053, Україна,
тел. +380503701957
e–mail: magnol06@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і
розповсюджувачів видавничої продукції:
серія ДК № 2534 від 21.06.2006 року, видане
Державним комітетом інформаційної політики,
телебачення та радіомовлення України

Видавець Марченко Т. В.
Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції:
серія ДК № 6784 від 30.05.2019 року, видане
Державним комітетом інформаційної політики,
телебачення та радіомовлення України

Надруковано у друкарні видавця ФОП Марченко Т. В.