

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра внутрішньої та сімейної медицини

Романчук Олександр Петрович

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СПОРТИВНА МЕДИЦИНА

*Навчально-методичний посібник
для студентів медичного факультету спеціальності
І2(222) Медицина*



Львів
Видавець Марченко Т. В.
2026

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
Протокол №10 від 18 червня 2026 року*

Рецензенти:

Михалюк Євген Леонідович – професор кафедри фізичної, реабілітаційної та спортивної медицини Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, доктор медичних наук, професор;

Полянська Оксана Степанівна – професор кафедри внутрішньої медицини, фізичної реабілітації та спортивної медицини Буковинського державного медичного університету, доктор медичних наук, професор;

Мартинюк Тарас Валентинович – кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри акушерства, гінекології, педіатрії та дитячої хірургії.

Романчук О.П.

Р 69 Фізична реабілітація та спортивна медицина : навчально-методичний посібник / О.П. Романчук. – Львів: Видавець Марченко Т.В., 2026. – 378 с.

ISBN 978-617-8682-75-0

Навчально-методичний посібник охоплює програму дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина» для студентів 4 курсу медичного факультету (7 семестр, 3 кредити ЕКТС) і складається з двох модулів та 17 тем.

Модуль 1 «Спортивна медицина» (теми 1–6) розглядає організацію лікарсько-фізкультурної служби, міжнародні стандарти медичного контролю (ESC, IOC, FIFA), функціональне тестування спортсменів (від проби Мартіне до кардіопульмонального навантажувального тесту та варіабельності серцевого ритму), а також тактику при гострих станах, як-от: раптова серцева смерть, тепловий удар, синдром перетренованості.

Модуль 2 «Фізична реабілітація» (теми 7–17) висвітлює принципи фізичної та реабілітаційної медицини на основі МКФ/ICF (ВООЗ), засоби ФР (мануальні методи, PNF, кінезіотейпування, преформовані фізичні чинники), а також реабілітацію при захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, неврологічній патології (ЧМТ, травма спинного мозку, нейрореабілітація), захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. Завершальна тема присвячена практичному складанню індивідуальної програми реабілітації за МКФ на реальних клінічних кейсах.

Кожна тема містить теоретичний матеріал із таблицями та алгоритмами, практичне завдання, навчальний кейс, контрольні питання, тестові завдання та список літератури. Загальна бібліографія структурована за розділами: навчальна література, клінічні настанови (ESC, AHA, GOLD, ACSM), нормативно-правові документи України.

Посібник призначений для студентів медичного факультету, а також може використовуватися лікарями загальної практики, фахівцями зі спортивної медицини та фізичної й реабілітаційної медицини.

УДК 615.825+613.7](075.8)

ЗМІСТ

Список скорочень	14
Передмова	26

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНА МЕДИЦИНА29

ТЕМА 1. Спортивна медицина: предмет, завдання, організація.	
Медичне забезпечення спортивної діяльності.....	31
1.1. Актуальність	31
1.2. Мета заняття.....	31
1.3. Теоретичний матеріал	32
1.3.1. Визначення та завдання спортивної медицини.....	32
1.3.2. Структура лікарсько-фізкультурної служби України	33
1.3.3. Форми медичного контролю в Україні.....	34
1.3.3.1. Для фізкультурників та осіб, що займаються масовими видами спорту	34
1.3.3.2. Для спортсменів.....	34
1.3.3.3. Лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС):.....	34
1.3.4. Міжнародні системи медичного контролю.....	37
1.3.4.1. Рекомендації ESC (Європейське товариство кардіологів)	37
1.3.4.2. Рекомендації ІОС (Міжнародний олімпійський комітет).....	38
1.3.4.3. Протоколи UEFA/FIFA:.....	38
1.3.5. Медична документація спортсмена	39
1.3.6. Критерії допуску до змагань	39
1.4. Практичне завдання	40
1.5. Навчальний кейс	40
1.6. Контрольні питання.....	42
1.7. Тестові завдання	42
1.8. Список літератури до теми.....	45
ТЕМА 2. Вплив фізичних навантажень на організм	46
2.1. Актуальність	46
2.2. Мета заняття.....	46
2.3. Теоретичний матеріал	47
2.3.1. Механізми впливу фізичних навантажень на організм.....	47
2.3.1.1. Серцево-судинна система	47
2.3.1.2. Дихальна система.....	48

2.3.1.3. М'язова система та обмін речовин:	48
2.3.1.4. Нейрогуморальна регуляція:	48
2.3.2. Класифікація видів спорту за Mitchell (ACC/АНА, Bethesda)....	49
2.3.3. VO_2max , ПАНО та зони інтенсивності навантажень.....	51
2.3.4. Типи реакцій ССС на фізичне навантаження (огляд)	52
2.3.5. Перевтома: критерії розмежування	53
2.4. Практичне завдання	53
2.5. Навчальний кейс	54
2.6. Контрольні питання.....	55
2.7. Тестові завдання.....	55
2.8. Список літератури до теми.....	58

ТЕМА 3. Лікарський та лікарсько-педагогічний контроль.

Медична документація спортсмена	59
3.1. Актуальність	59
3.2. Мета заняття.....	59
3.3. Теоретичний матеріал	60
3.3.1. Поглиблене медичне обстеження (ПМО) спортсмена	60
3.3.1a. Скарги та анамнез у спортивній медицині	61
3.3.1b. Антропометрія та оцінка фізичного розвитку	63
3.3.2. Методика проведення лікарсько-педагогічних спостережень (ЛПС)	67
3.3.3. Розрахунок щільності заняття та побудова фізіологічної кривої	68
3.3.3.1. Загальна та моторна щільність:	68
3.3.3.2. Фізіологічна крива заняття:	69
3.3.4. Оцінка ефективності тренувального процесу за даними ЛПС	70
3.3.5. Медична документація спортсмена. Форма 061/о.....	70
3.3.6. Критерії недопуску до занять фізичними вправами та спортом.....	72
3.3.6.1. Абсолютні протипоказання (ESC 2020 / АНА/ACC 2025):	72
3.3.6.2. Відносні протипоказання – індивідуальна оцінка (ESC 2020 / АНА/ACC 2025).....	74
3.3.6.3. Тимчасове відсторонення	75
3.3.6.4. Позасерцеві абсолютні протипоказання.....	75
3.3.7. Особливості лікарського контролю у параспортсменів.....	76
3.3.7.1. Класифікація параспортсменів (IPC Classification Code 2025)	77
3.3.7.2. Специфічні медичні проблеми за групами порушень	78
3.3.7.3. Автономна дисрефлексія (AD) – загрозовий для життя стан	79

3.3.7.4. Особливості ПМО параспортсмена	80
3.4. Практичне завдання	81
3.5. Навчальний кейс	82
3.6. Контрольні питання.....	84
3.7. Тестові завдання	85
3.8. Список літератури до теми.....	88

ТЕМА 4. Функціональне тестування.

Оцінка функціональної готовності спортсмена.....	89
4.1. Актуальність	89
4.2. Мета заняття.....	89
4.3. Теоретичний матеріал	90
4.3.1. Оцінка основних показників обстеження спортсменів	90
4.3.1.1. Оцінка ЧСС у спокої	90
4.3.1.2. Оцінка АТ у спокої (класифікація ESC/ESH 2023)	91
4.3.1.3. Оцінка ЖЄЛ (життєва ємність легень)	91
4.3.2. Класифікація функціональних тестів	92
4.3.3. Проба Мартіне-Кушелевського (20 присідань за 30 секунд)	92
4.3.4. Проба Летунова (комбінована тримоментна).....	95
4.3.5. Проба Серкіна-Сабразе (триетапна проба затримки дихання)	95
4.3.6. Ортостатична та кліностатична проби.....	97
4.3.7. Варіабельність серцевого ритму (BCP / HRV).....	99
4.3.7.1. Основні показники BCP	99
4.3.7.2. Нормативні значення RMSSD за статтю та віком (Kubios 2024 / Welltory 2023, n>45 000)	100
4.3.7.3. Методика вимірювання BCP для щоденного моніторингу спортсменів	100
4.3.7.4. Інтерпретація BCP-трендів у спортсменів	101
4.3.7.5. BCP-біофідбек з контрольованим диханням.....	102
4.3.8. Тепінг-тест (оцінка рухомості нервових процесів)	104
4.3.9. PWC170 – тест фізичної працездатності.....	106
4.3.10. Гарвардський степ-тест (ІГСТ).....	108
4.3.11. Проба Руф'є та індекс Руф'є-Діксона.....	109
4.3.12. Кардіопульмональний навантажувальний тест (КПЕТ)	110
4.3.12.1. Оцінка VO_{2max} – нормативи за статтю та рівнем тренуваності.....	110
4.3.12.2. Оцінка VO_{2max} за функціональними класами (Вебера) при серцевій недостатності (Weber K.T., Janicki J.S., Am J Cardiol 1985)	111
4.3.12.3. Прогностичні порогові значення VO_{2max}	111
4.3.12.4. Оцінка VE/VCO_2 slope та O_2 -пульсу.....	112

4.3.13. Критерії оцінки ЕКГ спортсмена (ESC 2020 / Міжнародні критерії 2017)	113
4.3.14. Критерії оцінки ЕхоКГ спортсмена («спортивне серце» vs патологія)	115
4.3.14.1. Нормативи розмірів серця у спортсменів.....	115
4.3.14.2. Диференціальна діагностика «спортивного серця» та ГКМП	115
4.3.14.3. Диференційна діагностика «спортивного серця» та АКМ/ARVC.....	116
4.4. Практичне завдання	117
4.5. Навчальний кейс	118
4.6. Контрольні питання	119
4.7. Тестові завдання	120
4.8. Список літератури до теми.....	124
ТЕМА 5. Гострі стани при заняттях фізичними навантаженнями	126
5.1. Актуальність	126
5.2. Мета заняття.....	126
5.3. Теоретичний матеріал	127
5.3.1. Раптова серцева смерть (РСС) у спортсменів: причини та епідеміологія	127
5.3.2. Вади серця у спортсменів: класифікація ризику та допуск до занять	128
5.3.2.1. Класифікація вад серця за ступенем ризику при спортивній діяльності.....	128
5.3.2.2. Особливості допуску після корекції ВВС	130
5.3.3. Commotio cordis (серцева контузія)	131
5.3.4. Ланцюжок виживання та BLS (базова підтримка життя)	133
5.3.5. Синкопа, пов'язана з фізичним навантаженням	134
5.3.6. Бронхоспазм, спричинений фізичним навантаженням (EIB / астма навантаження)	135
5.3.7. Гострі теплові стани	136
5.3.8. Переохолодження (гіпотермія) при фізичних навантаженнях	138
5.3.9. Гіпоглікемія під час фізичного навантаження.....	138
5.3.10. Перетренованість: алгоритм діагностики та тактика лікаря	139
5.4. Практичне завдання	141
5.5. Навчальний кейс	141
5.6. Контрольні питання	142
5.7. Тестові завдання	143
5.8. Список літератури до теми.....	145

ТЕМА 6. Контроль модуля 1. Засвоєння практичних навичок	147
6.1. Структура контрольного заняття.....	147
6.2. Орієнтири для підготовки до контролю.....	147
6.3. Критерії оцінювання практичних завдань	150
6.4. Зразки практичних завдань	150
6.5. Інтегрований тест модуля 1 (20 питань).....	152
6.6. Список літератури до теми.....	157

МОДУЛЬ 2. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ТЕМА 7. Основи фізичної реабілітації: принципи, засоби, процедура лікувальної гімнастики. Мультидисциплінарна команда. SMART-цілі. МКФ.....	159
7.1. Актуальність	159
7.2. Мета заняття	160
7.3. Теоретичний матеріал	160
7.3.1. Визначення та принципи фізичної реабілітації	160
7.3.2. Рухові режими у фізичній реабілітації	162
7.3.3. Структура процедури лікувальної гімнастики (ПЛГ).....	163
7.3.4. Засоби фізичної реабілітації	164
7.3.4.1. Класифікація фізичних вправ за ступенем активності:.....	164
7.3.4.2. Класифікація дихальних вправ	165
7.3.4.3. Механотерапія	168
7.3.4.4. Загальна класифікація засобів ФР.....	169
7.3.5. Мультидисциплінарна реабілітаційна команда (МДК)	170
7.3.6. SMART-цілі у фізичній реабілітації.....	172
7.3.7. Міжнародна класифікація функціонування (МКФ / ICF).....	173
7.4. Практичне завдання.....	175
7.5. Навчальний кейс	176
7.6. Контрольні питання	177
7.7. Тестові завдання	178
7.8. Список літератури до теми	181

ТЕМА 8. Засоби фізичної реабілітації: мануальні методи та преформовані фізичні чинники.....	182
8.1. Актуальність	182
8.2. Мета заняття.....	182
8.3. Теоретичний матеріал	183
8.3.1. Масаж у фізичній реабілітації.....	183

8.3.2. Мануальна терапія (МТ).....	184
8.3.3. Остеопатія та міофасціальний реліз (МФР)	185
8.3.4. PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)	186
8.3.5. Концепція Бобат (Bobath Concept / NDT)	187
8.3.6. Преформовані фізичні чинники: електролікування	189
8.3.7. Ультразвукова терапія (УЗТ) та ультрафонофорез	190
8.3.8. Фототерапія (лазер, УФО, інфрачервоне випромінювання)	191
8.3.9. Магнітотерапія та ударно-хвильова терапія (УХТ).....	192
8.3.10. Процедурна карта фізіотерапії	193
8.3.11. Принципи поєднання ФТ-процедур між собою та з ПЛГ	194
8.3.11.1. Сумісність ФТ-процедур	194
8.3.11.2. Принципи поєднання ФТ з ПЛГ	194
8.4. Практичне завдання	196
8.5. Навчальний кейс	197
8.6. Контрольні питання	198
8.7. Тестові завдання (формат Крок).....	198
8.8. Список літератури до теми.....	201

ТЕМА 9. Фізична реабілітація при захворюваннях

серцево-судинної системи.....	202
9.1. Актуальність	202
9.2. Мета заняття.....	202
9.3. Теоретичний матеріал	203
9.3.1. Методи контролю переносимості фізичних навантажень при захворюваннях ССС.....	203
9.3.2. ФР при ішемічній хворобі серця (ІХС). Кардіальна реабілітація після ІМ.....	204
9.3.2.1. Загальні принципи ФР при ІХС.....	204
9.3.2.2. Рухові режими при ІМ (за часовими критеріями)	205
9.3.3. Компонентна модель кардіальної реабілітації АНА/AACVPR 2024	206
9.3.4. Реабілітаційні маршрути після ІМ – модель МОЗ України (наказ №2083, 2022 р.)	207
9.3.5. ФР при гіпертонічній хворобі (ГХ).....	208
9.3.6. ФР при хронічній серцевій недостатності (ХСН)	208
9.3.7. ФР після інтервенційних втручань на коронарних артеріях ...	210
9.3.7.1. Реабілітація після ЧКВ (стентування)	210
9.3.7.2. Реабілітація після аортокоронарного шунтування (АКШ).....	211
9.3.7.3. Порівняння ЧКВ та АКШ з позиції ФР	212
9.4. Практичне завдання	213
9.5. Навчальний кейс	214
9.6. Контрольні питання	215

9.7. Тестові завдання	216
9.8. Список літератури до теми.....	218

ТЕМА 10. Фізична реабілітація при захворюваннях

органів дихання	219
10.1. Актуальність	219
10.2. Мета заняття.....	219
10.3. Теоретичний матеріал	220
10.3.1. Патолофізіологічні основи порушень дихання та їх вплив на ФР	220
10.3.2. Легенева реабілітація: визначення, компоненти, доказова база	221
10.3.3. ФР при ХОЗЛ (хронічне обструктивне захворювання легень)	222
10.3.4. ФР при бронхіальній астмі	223
10.3.5. Бронхіальний дренаж: диференційований вибір методу	224
10.3.6. ФР при пневмонії	225
10.3.7. ФР при муковісцидозі та бронхоектатичній хворобі.....	225
10.3.8. Контроль SpO ₂ та критерії безпеки ФР при захворюваннях органів дихання.....	226
10.4. Практичне завдання	227
10.5. Навчальний кейс	228
10.6. Контрольні питання.....	229
10.7. Тестові завдання	229
10.8. Список літератури до теми.....	232

ТЕМА 11. Фізична реабілітація при захворюваннях

органів травлення та порушеннях обміну речовин.....	233
11.1. Актуальність	233
11.2. Мета заняття.....	233
11.3. Теоретичний матеріал	234
11.3.1. Загальні принципи призначення ФР при захворюваннях ШКТ	234
11.3.2. ФР при гастроєзофагеальній рефлюксній хворобі (ГЕРХ).....	235
11.3.3. ФР при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки.....	235
11.3.4. ФР при хронічному коліті та синдромі подразненого кишківника (СПК)	236
11.3.5. ФР при спланхноптозі (опущення органів черевної порожнини)	237
11.3.6. ФР при цукровому діабеті 2 типу (ЦД 2).....	238
11.3.7. ФР при ожирінні та метаболічному синдромі.....	239

11.3.7.1. ФР при ожирінні	239
11.3.7.2. ФР при метаболічному синдромі	240
11.4. Практичне завдання	242
11.5. Навчальний кейс	243
11.6. Контрольні питання	244
11.7. Тестові завдання (формат крок)	245
11.8. Список літератури до теми	248

ТЕМА 12. Фізична реабілітація при неврологічній патології

Частина 1: Дегенеративні захворювання хребта.

Периферичні паралічі	249
12.1. Актуальність	249
12.2. Мета заняття	249
12.3. Теоретичний матеріал	250
12.3.1. Функціональна анатомія та патомеханізм болю у хребті	250
12.3.2. ФР при гострому болю у нижній частині спини (LBP)	251
12.3.3. ФР при хронічному болю у спині та остеохондрозі	252
12.3.4. ФР при грижі міжхребцевого диска та радикулопатії	253
12.3.5. Школа болю у спині: навчання пацієнта	253
12.3.6. Периферичні паралічі: класифікація та патомеханізм	254
12.3.7. ФР при периферичних паралічах кінцівок	255
12.4. Практичне завдання	256
12.5. Навчальний кейс	257
12.6. Контрольні питання	258
12.7. Тестові завдання	259
12.8. Список літератури до теми	262

ТЕМА 13. Фізична реабілітація при неврологічній патології

Частина 2: Черепно-мозкова травма.

Спінальна травма. Нейрореабілітація	263
13.1. Актуальність	263
13.2. Мета заняття	263
13.3. Теоретичний матеріал	264
13.3.1. Нормативна база: накази МОЗ України	264
13.3.2. ФР при черепно-мозковій травмі (ЧМТ)	265
13.3.2.1. Класифікація ЧМТ за тяжкістю (ШКГ – шкала коми Глазго)	265
13.3.2.2. Протокол «return to activity» після струсу мозку (FIFA/IOC Concussion Protocol)	265
13.3.2.3. Реабілітація при тяжкій ЧМТ – стадії	266
13.3.3. Травма спинного мозку (СМТ): класифікація та ФР	266

13.3.3.1. Класифікація СМТ за шкалою ASIA (American Spinal Injury Association Impairment Scale)	266
13.3.3.2. Компоненти реабілітаційної програми при СМТ (Наказ МОЗ № 1601/2025)	267
13.3.4. Нейропластичність: принципи застосування в реабілітації	268
13.3.5. Сучасні методи нейрореабілітації	268
13.3.6. Когнітивна реабілітація при ЧМТ та інсультах	270
13.4. Практичне завдання	270
13.5. Навчальний кейс	272
13.6. Контрольні питання	273
13.7. Тестові завдання (формат Крок)	274
13.8. Список літератури до теми	276

ТЕМА 14. Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату

14.1. Актуальність	277
14.2. Мета заняття	277
14.3. Теоретичний матеріал	278
14.3.1. Концепція ERAS (Enhanced Recovery After Surgery)	278
14.3.2. ФР після ендопротезування суглобів	279
14.3.2.1. Ендопротезування кульшового суглоба (ПЕКС / Total Hip Arthroplasty, THA)	279
14.3.2.2. Ендопротезування колінного суглоба (ТЕКС / Total Knee Arthroplasty, ТКА)	280
14.3.3. ФР при переломах кісток	280
14.3.4. ФР при остеоартрозі великих суглобів	281
14.3.5. ФР при патології плечового суглоба	282
14.3.6. Реабілітація при ампутаціях кінцівок (Наказ МОЗ №1868/2025)	282
14.4. Практичне завдання	284
14.5. Навчальний кейс	285
14.6. Контрольні питання	286
14.7. Тестові завдання	287
14.8. Список літератури до теми	289

ТЕМА 15. Фізична реабілітація при спортивних травмах.

Кінезіотейпування. Протокол «RETURN TO SPORT»	290
15.1. Актуальність	290
15.2. Мета заняття	290
15.3. Теоретичний матеріал	291
15.3.1. Класифікація спортивних травм	

та принципи первинної допомоги	291
15.3.2. ФР при найчастіших спортивних травмах	292
15.3.2.1. Розтягнення бічних зв'язок гомілковостопного суглоба (латеральний спрейн)	292
15.3.2.2. ФР після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки (ACL Reconstruction)	293
15.3.2.3. Тендинопатія ахіллового сухожилля	294
15.3.3. Кінезіотейпування (КТ / Kinesio Taping)	294
15.3.4. Протокол «Return to Sport» (повернення до спорту)	296
15.3.5. Профілактика спортивних травм у програмах ФР	297
15.4. Практичне завдання	298
15.5. Навчальний кейс	299
15.6. Контрольні питання	300
15.7. Тестові завдання (формат Крок)	301
15.8. Список літератури до теми	303
 ТЕМА 16. Індивідуальна програма реабілітації (ІПР) за МКФ.	
Практичне складання реабілітаційних програм	305
16.1. Актуальність	305
16.2. Структура індивідуальної програми реабілітації	305
16.3. Клінічний кейс 1. Ішемічний інсульт	306
16.4. Клінічний кейс 2. Хозл + серцева недостатність	308
16.5. Клінічний кейс 3. Ампутація гомілки (ветеран)	310
16.6. Завдання для самостійного складання ІПР	313
16.7. Контрольні питання	314
16.8. Список літератури до теми	314
 ТЕМА 17. Контроль Модуля 2.	
Засвоєння практичних навичок фізичної реабілітації	315
17.1. Структура контрольного заняття	315
17.2. Орієнтири для підготовки до контролю	315
17.3. Критерії оцінювання практичних завдань	319
17.4. Зразок практичного завдання	319
17.5. Інтегрований тест модуля 2 (20 питань, формат Крок)	321
17.6. Список літератури до теми	326

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. Реабілітаційне обстеження:	
основні методи та методики проведення.....	328
A1. Загальні інструменти оцінки функціонального стану.....	328
A1.1. Шкала функціональної незалежності (FIM – Functional Independence Measure)	328
A1.2. Індекс Бартела (Barthel Index).....	329
A1.3. Тест 6-хвилинної ходьби (6MWT – 6-Minute Walk Test)	330
A2. Неврологічне реабілітаційне обстеження.....	331
A2.1. Шкала коми Глазго (GCS – Glasgow Coma Scale)	331
A2.2. Шкала м'язової сили MRC (Medical Research Council)	331
A2.3. Шкала спастичності Ашворта (Modified Ashworth Scale)	332
A2.4. Оцінка когнітивних функцій: MoCA (Montreal Cognitive Assessment).....	332
A2.5. Шкала NIHSS (National Institutes of Health Stroke Scale)	333
A3. Кардіопульмональне реабілітаційне обстеження	333
A3.1. Шкала задишки mMRC (Modified Medical Research Council Dyspnoea Scale).....	333
A3.2. Шкала суб'єктивного сприйняття навантаження Борга (RPE Borg Scale)	334
A3.3. Оцінка якості життя при респіраторних захворюваннях (CAT та SGRQ).....	334
A4. Реабілітаційне обстеження опорно-рухового апарату	335
A4.1. Шкала болю VAS (Visual Analogue Scale) та NRS (Numeric Rating Scale).....	335
A4.2. Тест балансу Берга (Berg Balance Scale – BBS)	335
A4.3. Функціональна оцінка ходьби: тест 10-метрової ходьби (10MWT)	336
A4.4. Тест функціональної рухливості: Timed Up and Go (TUG).....	336
A4.5. Оцінка стану пацієнтів із захворюваннями колінного суглоба (KOOS).....	337
A4.6. Мануальне м'язове тестування та кутометрія	337
A4.6.1. Мануальне м'язове тестування (MMT) – методика проведення	337
A4.6.2. Кутометрія (гоніометрія) – вимірювання амплітуди рухів у суглобах.....	340
A5. Психологічне та когнітивне реабілітаційне обстеження	344

A5.1. Шкала депресії PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9).....	344
A5.2. Психологічна готовність до повернення до спорту: ACL-RSI ...	345
A6. Спеціалізовані шкали за нозологіями	345
A6.1. Класифікація ASIA (American Spinal Injury Association) – CMT.....	345
A6.2. Класифікація серцевої недостатності NYHA та функціональні класи Вебера (КПЕТ)	345
A6.3. Оцінка здоров'я кінцівки після ампутації: К-рівні функціональності	346
A6.4. VISA-A та VISA-P: оцінка тендинопатій	347
A7. Зведена таблиця: рекомендовані шкали за нозологіями	347

ДОДАТОК Б. Нормативно-правова база реабілітаційної допомоги в Україні

B.1. Постанова КМУ №1268 ВІД 03.11.2021 «питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я»	348
B.1.1. Ключові терміни та визначення (Постанова КМУ №1268)	348
B.1.2. Обсяги реабілітаційної допомоги.....	349
B.1.3. Структура реабілітаційного маршруту.....	350
B.1.4. Вимоги до інфраструктури реабілітаційних закладів	350
B.1.5. Фінансування реабілітаційної допомоги	351
B.2. Реабілітаційні маршрути МОЗ України (Наказ МОЗ №2194 від 02.12.2022)	351
B.3. Стандарт реабілітаційної допомоги при ампутації кінцівки (Наказ МОЗ №1868 від 11.12.2025)	355
B.3.1. Склад мультидисциплінарної реабілітаційної команди	355
B.3.2. Реабілітаційне обстеження (при кожному переході між рівнями).....	356
B.3.3. Функціональні рівні К та вибір протеза	356
B.3.4. Індикатори якості (наказ МОЗ № 1868/2025).....	357
B.4. Стандарт реабілітаційної допомоги при травмах спинного мозку (Наказ МОЗ № 1601 від 20.10.2025)	357
B.4.1. Класифікація ASIA.....	357
B.4.2. Профілактика ускладнень (пріоритет гострого етапу).....	358
B.4.3. Відновлення ходи при неповному TCM (ASIA B–D)	359
B.4.4. Індикатори якості при TCM	359
B.5. Стандарт реабілітаційної допомоги при ЦП та органічних ураженнях ГМ у дітей (Наказ МОЗ №1870 від 11.12.2025)	359
B.5.1. GMFCS – класифікація великих моторних функцій	359

Б.5.2. Доказово ефективні втручання при ЦП	360
Б.5.3. Індикатори якості при ЦП	361
Б.6. Стандарт медичної допомоги «Опіки» (Наказ МОЗ №1869 від 06.11.2024)	361
Б.6.1. Класифікація опіків за глибиною	361
Б.6.2. Три рівні надання комбустіологічної допомоги.....	361
Б.6.3. Реабілітація при опіках	362
Б.7. Who package of interventions for rehabilitation (PIR) – ВООЗ, 2023.....	362
Б.7.1. Структура PIR: 8 модулів, 20 нозологій.....	363
Б.7.2. Структура кожного пакету втручань	363
Б.7.3. Зв'язок PIR з українськими стандартами МОЗ 2025	364
Б.8. Зведена порівняльна таблиця стандартів МОЗ 2024–2025	364
Б.9. Список нормативних документів	365
Зведений список використаних джерел	366
Основна навчальна література	366
Нормативні документи моз України	366
Міжнародні настанови та наукові публікації	367

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

АГ	–	артеріальна гіпертензія
АД / AD	–	автономна дисрефлексія
АЗФ	–	апарат зовнішньої фіксації
АКМ	–	аритмогенна кардіоміопатія
АКШ	–	аортокоронарне шунтування
АМ	–	амплітуда рухів
АС	–	аортальний стеноз
АТ	–	артеріальний тиск
АТФ	–	аденозинтрифосфат
БАК	–	бікуспідальний аортальний клапан
БАТ	–	біологічно активні точки
БЕХ	–	бронхоектатична хвороба
БЛНПГ	–	блокада лівої ніжки пучка Гіса
БПНПГ	–	блокада правої ніжки пучка Гіса
БШ	–	швидкі (білі) м'язові волокна (типи IIa, IIb)
ВАДА / WADA	–	Всесвітнє антидопінгове агентство
ВВС	–	вроджена вада серця
ВГ	–	вуглеводи
ВІТ	–	відділення інтенсивної терапії
ВМТ	–	мінно-вибухові травми
ВООЗ	–	Всесвітня організація охорони здоров'я
ВП	–	вихідне положення (при виконанні вправ)
ВРІТ	–	відділення реанімації та інтенсивної терапії
ВСР /HRV	–	варіабельність серцевого ритму
ВШЛШ / LVOT	–	вихідний шлях лівого шлуночка
ГЕРХ	–	гастроезофагеальна рефлюксна хвороба
ГКМП/ HCM	–	гіпертрофічна кардіоміопатія
ГКС	–	гострий коронарний синдром
ГЛШ	–	гіпертрофія ЛШ
ГРВІ	–	гостра респіраторна вірусна інфекція
ГХ	–	гіпертонічна хвороба
ДАК	–	(або БАК) двостулковий аортальний клапан
ДДТ	–	діадинамічні струми

ДЗР	– допоміжні засоби реабілітації
ДКМП	– дилатаційна кардіоміопатія
ДКТ	– довготривала киснева терапія
ДМПП	– дефект міжпередсердної перегородки
ДМШП	– дефект міжшлуночкової перегородки
ДН	– діабетична нефропатія
ДО	– дихальний об'єм
ДПК	– дванадцятипала кишка
ДПКШ / DHS	– динамічний підключично-ключичний штифт
ДЦП	– дитячий церебральний параліч
ДШ	– дихальні шляхи
ЕКГ	– електрокардіограма
ЕМГ	– електроміографія
ЕМО	– етапне медичне обстеження
ЕМС /EMS	– електрична стимуляція м'язів
ЕСОЗ	– Електронна система охорони здоров'я
ЕФД	– електрофізіологічне дослідження
ЄС	– Євросоюз / Європейський Союз
ЖЕЛ	– життєва ємність легень
ЗАК	– загальний аналіз крові
ЗАС	– загальний аналіз сечі
ЗПР	– затримка психічного розвитку
ЗСО	– заклади соціального обслуговування
ЗФД	– зовнішня фіксація дистальна
ЗЩ	– загальна щільність заняття
ІГСТ	– індекс Гарвардського степ-тесту
ІМ	– інфаркт міокарда
ІМТ	– індекс маси тіла
ІПР	– індивідуальна програма реабілітації
ІР	– індекс Руф'є
ІРД	– індекс Руф'є-Діксона (уточнений)
ІХС	– ішемічна хвороба серця
ІЧ	– інфрачервоне опромінення
КА	– коронарні артерії
КДР	– кінцево-діастолічний розмір
КПЕТ	– кардіопульмональне навантажувальне тестування
КПТ	– когнітивно-поведінкова терапія
КПШТ /CPVT	– катехоламінергічна поліморфна шлуночкова тахікардія

КР	– кардіореабілітація
КТ	– кінезіотейпування
КТК /КРС	– ключові точки контролю
КФ	– креатинфосфат
КФК	– креатинфосфокіназа
ЛГ	– лікувальна гімнастика
ЛП	– ліве передсердя
ЛПЕ	– лімфаденектомія
ЛПНЩ	– ліпопротеїни низької щільності
ЛПС	– лікарсько-педагогічні спостереження
ЛР	– легенева реабілітація
ЛФД	– лікарсько-фізкультурний диспансер
ЛШ	– лівий шлуночок
МВ	– муковісцидоз
МВТ	– мінно-вибухова травма
МДК	– мультидисциплінарна команда
МЕТ	– метаболічний еквівалент навантаження (MET = 3,5 мл О ₂ /кг/хв.)
МКФ / ICF	– Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (BOO3, 2001)
ММТ	– мануальне м'язове тестування
МОЗ	– Міністерство охорони здоров'я
МР	– мітральна регургітація
МРК	– мультидисциплінарна реабілітаційна команда
МРТ	– магнітно-резонансна томографія
МС	– метаболічний синдром
МСД	– медико-соціальна допомога
МСК	– максимальне споживання кисню (VO ₂ max)
МТ	– мануальна терапія / або: магнітотерапія
МФР / MFR	– міофасціальний реліз
МХД	– міжхребцевий диск
МХС	– міжхребцевий сегмент
МШП	– міжшлуночкова перегородка
МЩ	– моторна щільність заняття
НБПНПГ	– неповна блокада правої ніжки пучка Гіса
НВК	– неспецифічний виразковий коліт
НЕЙРО-ВРІТ	– нейрореанімаційне відділення (реанімації та інтенсивної терапії неврологічного профілю)
НЗТ	– нікотинзамісна терапія

НІЛТ / LLLT	– низькоінтенсивна лазерна терапія
НМГ	– низькомолекулярні гепарини
НМЗ	– нервово-м'язові захворювання
НМС	– нервово-м'язова система
НПЗП	– нестероїдні протизапальні препарати
НС	– нервова система
ОА	– остеоартрит / остеоартроз
ОГК	– обвід грудної клітки
ОРА	– опорно-руховий апарат
ОФВ ₁	– об'єм форсованого видиху за 1-шу секунду
ПАНО	– поріг анаеробного обміну
ПВКО / ASIS	– передньоверхня клубова ость
ПЕКС / ТНА	– повне ендопротезування кульшового суглоба
ПІР	– постізометрична релаксація
ПКА	– права коронарна артерія
ПЛГ	– процедура лікувальної гімнастики
ПМД	– перша медична допомога
ПМК	– пролапс мітрального клапана
ПМО	– поглиблений медичний огляд
ПТСР	– посттравматичний стресовий розлад
ПШ	– правий шлуночок
РА	– ревматоїдний артрит
РКД	– рандомізоване контрольоване дослідження
РЛА	– рівень легеневої артерії (тиск у легеневій артерії)
РСС	– раптова серцева смерть
СЛР	– серцево-легенева реанімація
СМ	– спинний мозок
СМА	– середня мозкова артерія
СМТ	– спинномозкова травма
СМТ(терапія)	– синусоїдально-модульовані струми
СН	– серцева недостатність
СПК	– синдром подразненого кишківника
ССС	– серцево-судинна система
СТГ	– гормон росту
СЧВ	– запальних захворювань
ТЕКС / ТКА	– тотальне ендопротезування колінного суглоба
ТІА	– транзиторна ішемічна атака

ТП	–	тріпотіння передсердь
ТТГ	–	тиреотропний гормон
ТФ	–	тетрада Фалло
УЗТ	–	ультразвукова терапія
УОМ	–	управління охорони здоров'я
УПН / PNI	–	ушкодження периферичного нерва
УФО	–	УФ-опромінення
УХТ / ESWT	–	ударно-хвильова терапія
ФА	–	фізична активність
ФЖЕЛ	–	форсована життєва ємність легень
ФК	–	функціональний клас (за NYHA, BOOЗ та ін.)
ФП/ТП	–	після абляції
ФР	–	фізична реабілітація
ФРМ	–	фізична та реабілітаційна медицина
ФТ	–	фізична терапія
ФШ	–	фібриляція шлуночків
ХОД	–	хв. об'єм дихання
ХОЗЛ	–	хронічне обструктивне захворювання легень
ХС	–	холестерин
ХСМТ	–	хребетно-спинномозкова травма
ХСН	–	хронічна серцева недостатність
ЦД	–	цукровий діабет
ЦНС	–	центральна нервова система
ЦПМСДп	–	Центр первинної медико-санітарної допомоги
ЧД	–	частота дихання
ЧКВ	–	черезшкірне коронарне втручання
ЧМТ	–	черепно-мозкова травма
ЧПК	–	чиста періодична (інтермітивна) катетеризація
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
ЧШНС / TENS	–	черезшкірна електронейростимуляція (= TENS)
ШВЛ	–	штучна вентиляція легень
ШЕС	–	шлуночкова екстрасистолія
ШКГ /GCS	–	Шкала коми Глазго
ШКТ	–	шлунково-кишковий тракт
ШМД	–	швидка медична допомога
ШОЕ	–	швидкість осідання еритроцитів
ШТ	–	шлуночкова тахікардія

10MWT	– 10-Meter Walk Test / тест 10-метрової ходьби
1RM	– One-repetition maximum / одноповторний максимум
6MWT	– Six-Minute Walk Test / тест 6-хвилинної ходьби
AAC	– Augmentative and Alternative Communication / аугментативна / альтернативна комунікація
ACBT	– Active Cycle of Breathing Technique / активна циклічна техніка дихання
ACL	– Anterior Cruciate Ligament / передня хрестоподібна зв'язка
ACL-RSI	– Return to Sport after Injury / шкала психологічної готовності
ACSM	– American College of Sports Medicine / Американський коледж спортивної медицини
AD	– Autonomic dysreflexia / автономна дисрефлексія (АД)
ADA	– American Diabetes Association / Американська діабетична асоціація
ADL	– Activities of Daily Living / активності повсякденного життя
AED	– Automated External Defibrillator / автоматичний зовнішній дефібрилятор
AHA	– American Heart Association / Американська асоціація серця
ALS	– розширені реанімаційні заходи
APT	– Attention Process Training / тренінг уваги
AROM	– Active Range of Motion / активний рух у суглобі
ARVC	– Arrhythmogenic Right Ventricular Cardiomyopathy / аритмогенна кардіоміопатія правого шлуночка (АКМ ПШ)
ASIA	– American Spinal Injury Association / шкала пошкодження спинного мозку
ATFL	– Anterior TaloFibular Ligament / передня таранно-малогомілкова зв'язка
ATS/ERS	– American Thoracic Society / European Respiratory Society / Американське торакальне товариство / Європейське респіраторне товариство
BBS	– Berg Balance Scale / тест балансу Берга
BFB	– Biofeedback / вправи з біологічним зворотним зв'язком
BLS	– Basic Life Support / базова підтримка життя
BMI-for-age	– Body Mass Index-for-age / індекс маси тіла відповідно до віку (IMT-для-віку)
BOSU	– Both Sides Up / балансувальна платформа
BWSTT	– Body Weight Supported Treadmill Training / тренування на тредмлі з розвантаженням маси тіла

CAT	–	COPD Assessment Test / тест оцінки ХОЗЛ
CC	–	Commotio cordis / серцева контузія
CGMS	–	Continuous Glucose Monitoring System / система безперервного моніторингу глюкози
CIC	–	Clean Intermittent Catheterization / чиста періодична катетеризація (ЧПК)
CIMT	–	Constraint-Induced Movement Therapy / терапія обмеженням руху
COPD	–	Chronic Obstructive Pulmonary Disease / хронічне обструктивне захворювання легень
CPM	–	Continuous Passive Motion / апарат безперервного пасивного руху
CPR	–	Cardiopulmonary Resuscitation / серцево-легенева реанімація
CPVT	–	Catecholaminergic Polymorphic Ventricular Tachycardia / катехоламінергічна поліморфна шлуночкова тахікардія
CR	–	Cardiac Rehabilitation / кардіореабілітація
CRP	–	С-реактивний білок
CRT	–	CranioSacral Therapy / краніосакральна терапія (КСТ)
CTE	–	Chronic Traumatic Encephalopathy / хронічна травматична енцефалопатія
CWI	–	Cold Water Immersion / занурення у холодну воду
DAPT	–	Dual Antiplatelet Therapy / подвійна антитромбоцитарна терапія (ПАТТ)
DHS	–	Dynamic Hip Screw / динамічний тазостегновий гвинт (ДПКШ)
EFSMA	–	Європейська федерація асоціацій спортивної медицини
EHS	–	Exertional Heat Stroke / тепловий удар при навантаженні
EIB	–	Exercise-Induced Bronchoconstriction / бронхоспазм, індукований навантаженням
EMS	–	Electrical Muscle Stimulation / електрична стимуляція м'язів
EPAP	–	Expiratory Positive Airway Pressure / дихання через пристрій з опором на видиху
EQ-5D	–	опитувальник якості життя EuroQoL-5D
ERAS	–	Enhanced Recovery After Surgery / протокол прискореного відновлення після операції
ERV	–	Expiratory Reserve Volume / резервний об'єм видиху
ESC	–	European Society of Cardiology / Європейське товариство кардіологів

ESWT	– Extracorporeal Shock Wave Therapy / екстракорпоральна ударно-хвильова терапія (УХТ)
FES	– Functional Electrical Stimulation / функціональна електростимуляція
FFD	– Finger-to-floor est / відстань «пальці – підлога»
FIFA	– Federation Internationale de Football Association / Міжнародна федерація футболу
FIM	– Functional Independence Measure / шкала функціональної незалежності
FIMS	– Federation Internationale de Medecine du Sport / International Federation of Sports Medicine / Міжнародна федерація спортивної медицини
FO	– Functional Overreaching / функціональна перевтома
GCS	– Glasgow Coma Scale / шкала коми Глазго (ШКГ)
GLUT-4	– транслокація переміщення (транслокація) глюкозного транспортера 4-го типу
GMFCS	– класифікація великих моторних функцій
GMT	– Goal Management Training / тренінг вирішення проблем
GOLD	– Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease / Глобальна ініціатива щодо ХОЗЛ
HAZ	– Height-for-age Z-score / Z-коефіцієнт зросту відповідно до віку
HCM	– Hypertrophic Cardiomyopathy / гіпертрофічна кардіоміопатія (ГКМП)
HDL	– High-Density Lipoprotein / ліпопротеїни високої щільності
HIIT	– High-Intensity Interval Training / високоінтенсивне інтервальне тренування
HOOS	– Hip disability and Osteoarthritis Outcome Score / Опитувальник оцінки порушень функції кульшового суглоба та наслідків остеоартриту
HRV	– Heart Rate Variability / варіабельність серцевого ритму (BCP)
HRVB	– Heart Rate Variability Biofeedback / біофідбек варіабельності серцевого ритму
HVLA(T)	– високошвидкісні низькоамплітудні маніпуляційні техніки
IC	– Inspiratory Capacity / ємність вдиху
ICF	– International Classification of Functioning, Disability and Health / Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ)
IDF	– International Diabetes Federation / Міжнародна діабетична федерація

IMT	–	Inspiratory Muscle Training / тренування інспіраторних м'язів
IOC	–	International Olympic Committee / Міжнародний олімпійський комітет (МОК)
IPC	–	Міжнародний паралімпійський комітет
ISHLT 2016	–	International Society for Heart and Lung Transplantation / Міжнародне товариство трансплантації серця та легень (критерії 2016)
KOOS	–	Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score / шкала результатів при травмі коліна
KPC	–	Key Points of Control / ключові точки контролю (КТК)
KT	–	Kinesio Taping / кінезіотейпування
LBP	–	Low Back Pain / біль у нижній частині спини
LGE	–	Late Gadolinium Enhancement / пізніє гадолінієве підсилення
LLLT	–	Low-Level Laser Therapy / низькоінтенсивна лазерна терапія (НІЛТ)
lnRMSSD	–	логарифм RMSSD
LOVE	–	Load, Optimism, Vascularization, Exercise / протокол реабілітації травм
LQTS	–	Long QT Syndrome / синдром подовженого інтервалу QT
LSI	–	Limb Symmetry Index / індекс симетрії кінцівок
LTG	–	Long-Term Goals / довгострокові цілі
LVEF	–	Left Ventricular Ejection Fraction / фракція викиду лівого шлуночка
MCID	–	Minimal Clinically Important Difference / мінімальна клінічно значуща різниця
MFR	–	Myofascial Release / міофасціальний реліз (МФР)
MIP	–	Maximal Inspiratory Pressure / максимальний тиск вдиху
MLD	–	Manual Lymphatic Drainage / мануальний лімфодренаж
MoCA	–	Montreal Cognitive Assessment / скринінговий тест для виявлення когнітивних порушень
MRC	–	Medical Research Council / шкала м'язової сили
MRC DS / mMRC	–	Medical Research Council dyspnoea scale / шкала задишки MRC
MV	–	Mitral valve / мітральний клапан
MVC	–	Maximal Voluntary Contraction / максимальне довільне скорочення
NDT	–	Neurodevelopmental Treatment (Bobath) / нейророзвиткова терапія

NEAT	– Non-Exercise Activity Thermogenesis) термогенез без фізичних вправ (витрата енергії на повсякденну активність)
NFO	– Non-Functional Overreaching / нефункціональне перевантаження
NICE	– National Institute for Health and Care Excellence / Національний інститут охорони здоров'я і вдосконалення медичної допомоги (Велика Британія)
NIHSS	– National Institutes of Health Stroke Scale / шкала інсульту
NMES	– нейром'язова електростимуляція
NRS	– Numerical Rating Scale / числова рейтингова шкала болю
NYHA	– New York Heart Association / класифікація серцевої недостатності
OTS	– Overtraining Syndrome / синдром перетренованості
PASS-20	– Pain Anxiety Symptoms Scale - Short Form 20 / шкала тривожності та страху через біль
PCMA	– Pre-Competition Medical Assessment / передзмагальна медична оцінка стану здоров'я
PEACE	– Protection, Elevation, Avoid anti-inflammatory, Compression, Education / протокол лікування травм)
PEEP	– підвищення тиску на видиху
PEP	– Positive Expiratory Pressure / позитивний тиск на видиху
PHE	– Periodic Health Evaluation / періодичне обстеження здоров'я
PHQ-9	– Patient Health Questionnaire-9 / шкала депресії
PNF	– Proprioceptive Neuromuscular Facilitation / проприоцептивна нейром'язова фасилітація
PNI	– Peripheral Nerve Injury / ушкодження периферичного нерва (УПН)
POMS	– Profile of Mood States / Опитувальник «Профіль емоційного стану»
PPE	– Pre-participation evaluation / поглиблене медичне обстеження (ПМО)
PRICE	– Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation / протокол лікування гострих травм
PROM	– Passive Range of Motion / пасивний діапазон рухів у суглобі
PTSD-check	– PTSD Checklist, PCL / опитувальник симптомів ПТСР
PUVA	– метод фотохіміотерапії
PWC ₁₇₀	– Physical Working Capacity at HR 170 / фізична працездатність при частоті серцевих скорочень 170 ударів за хвилину

RCP	– Respiratory Compensation Point / точка респіраторної компенсації
RED-S	– Relative Energy Deficiency in Sport / відносний дефіцит енергії в спорті
RF	– Resonance Frequency / резонансна частота дихання
RMSSD	– Root Mean Square of Successive Differences / показник варіабельності серцевого ритму
RPE/RPE Borg Scale	– Rating of Perceived Exertion / шкала суб'єктивного сприйняття навантаження
RQ	– Respiratory Quotient / дихальний коефіцієнт
RSI	– Return to Sport Index / індекс повернення до спорту
RTS	– Return to Sport / протокол повернення до спортивної діяльності
SCAT6	– Sport Concussion Assessment Tool 6
SDM	– Shared Decision-Making / принцип спільного прийняття рішень
SF-36	– Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey / якість життя, пов'язана зі здоров'ям
SFTR	– Sagittal-Frontal-Transverse-Rotation / метод запису обсягу рухів
SGRQ	– St George's Respiratory Questionnaire / респіраторний опитувальник
SLR-тест	– Straight Leg Raise test / неврологічний тест для виявлення радикулопатії (тест Ласера)
SMART	– Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound / принцип постановки цілей реабілітації
SMD	– Standardized Mean Difference / стандартизована середня різниця
STG	– Short-Term Goals / короткострокові цілі
TA m.	– Transversus abdominis / поперечний м'яз живота
TAPES	– Trinity Amputation and Prosthesis Experience Scales / шкала оцінки досвіду ампутації та використання протеза
tDCS	– Transcranial Direct Current Stimulation / неінвазивна нейростимуляція
TEE	– Thoracic Expansion Exercises / вправи для розширення грудної клітки
TENS	– Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation / черезшкірна електронейростимуляція (ЧШНС)

THA	– Total Hip Arthroplasty / повне ендопротезування кульшового суглоба (ПЕКС)
TKA	– Total Knee Arthroplasty / тотальне ендопротезування колінного суглоба (ТЕКС)
TMS / rTMS	– Transcranial Magnetic Stimulation / Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation / транскраніальна магнітна стимуляція
TUE	– Therapeutic Use Exemption / дозвіл на терапевтичне використання (ДТВ)
TUG	– Timed Up and Go test / тест функціональної рухливості (тест «встань і йди»)
TV	– Tidal Volume) дихальний об'єм
UEFA	– Union of European Football Associations / УЄФА (Союз європейських футбольних асоціацій)
VAS	– Visual Analogue Scale / візуальна аналогова шкала болю
VISA-A	– Victorian Institute of Sport Assessment – Achilles / шкала тяжкості тендінопатії ахіллового сухожилля
VISA-P	– Victorian Institute of Sport Assessment – Patellar tendon / шкала тяжкості тендінопатії сухожилля надколінника
VR	– Virtual Reality / віртуальна реальність (у реабілітації)
WADA	– World Anti-Doping Agency / Всесвітнє антидопінгове агентство
WAZ	– Weight-for-Age Z-score / Z-коефіцієнт співвідношення ваги до віку
WBGT	– Wet Bulb Globe Temperature / індекс теплового навантаження
WHO	– World Health Organization / Всесвітня організація охорони здоров'я
WHOQOL-BREF	– World Health Organization Quality of Life - BREF / скорочений опитувальник якості життя ВООЗ
WHR	– Waist-to-Hip Ratio / співвідношення обводу талії до обводу стегон (ОТ/ОС)
WHZ	– Weight-for-Height Z-score / Z-коефіцієнт співвідношення ваги до зросту
WPW	– Wolff- arkinson-White / синдром синдром Вольфа-Паркінсона-Вайта

ПЕРЕДМОВА

Наприкінці XIX – початку XX ст. відродження олімпійського руху та бурхливий розвиток міжнародного спорту виявили потребу в систематичній медичній підтримці атлетів. Спортивні лікарі Європи вже проводили перші фізіологічні дослідження, але не мали міжнародної координаційної структури.

На Зимових Олімпійських іграх у Санкт-Моріці (Швейцарія) у лютому 1928 р. понад 280 спортивних лікарів з 20 країн зібралися та заснували Association Internationale Médico-Sportive (AIMS), пізніше назва змінена на FIMS. Вчені мали можливість вивчати атлетів Ігор через збирання антропометричних, серцево-судинних, фізіологічних та метаболічних даних, що стало першим систематичним науковим дослідженням спортивної медицини на міжнародному рівні. У 1952 році федерація FIMS була офіційно визнана Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) та здобула статус консультативного органу в олімпійському русі.

Сьогодні FIMS є провідним міжнародним законодавчим органом спортивної медицини. Її члени представляють 117 країн усіх континентів; видання, курси та Position Statements FIMS визначають стандарти клінічної практики у спортивній медицині в усьому світі.

У 1997 році в м. Порту (Португалія) в рамках 9-го Європейського конгресу FIMS була заснована EFSMA – Європейська федерація асоціацій спортивної медицини. Нині 41 країна Європи, включаючи Ізраїль, є її членом. Президентом є проф. Мауріціо Касаско (Італія). Офіційний сайт: <https://www.efsm.org>. Кожні 2 роки під егідою EFSMA проводиться конгрес. Доленосним для спеціальності «спортивна медицина» став конгрес у 2023 р. у м. Вроцлав (Польща), на якому обговорювалось включення спортивної медицини до Annex V, що стало передумовою рішення Commission Delegated Decision (EU) 2024/1395, яка доповнила Додаток V Директиви 2005/36/ЄС та внесла спортивну медицину

до переліку медичних спеціальностей для автоматичного визнання кваліфікацій у ЄС. Рішення опубліковано в Офіційному журналі ЄС 31 травня 2024 р (https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=OJ:L_202401395).

В незалежній Україні спортивна медицина регулюється статтею 39 Закону «Про фізичну культуру і спорт» і є складовою частиною системи охорони здоров'я в сфері фізичної культури. Лікарсько-фізкультурна служба – це система медичного контролю за всіма категоріями осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Організаційно-методичним центром служби є Український медичний центр спортивної медицини. Останні настанови щодо служби були оприлюднені в Наказі МОЗ № 401 від 17.06.2014 «Положення про систему надання лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні». Проте Кабінет Міністрів передав Український медичний центр спортивної медицини зі сфери управління МОЗ до Міністерства молоді та спорту. Це наблизило спортивну медицину до спортивної галузі, але послабило зв'язок із системою охорони здоров'я та істотно ускладнило реалізацію рішення Єврокомісії.

З іншого боку, слід констатувати, що найперспективнішим напрямком зараз є інтеграція спортивної медицини з реабілітаційною системою для ветеранів, що дозволить підвищити їх соціальну адаптацію через участь в Паралімпійських видах спорту – це одночасно соціальний запит та потенційне джерело фінансування галузі. Система охорони здоров'я рухається до цифровізації та адаптивності, що відкриває можливості для модернізації, зокрема, і спортивно-медичної служби в Україні.

Навчально-методичний посібник «Фізична реабілітація та спортивна медицина» розроблений відповідно до навчальної програми дисципліни для студентів 4 курсу медичного факультету спеціальності І2 (222) Медицина Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Дисципліна складається з двох модулів: Модуль 1 «Спортивна медицина» та Модуль 2 «Фізична реабілітація». Посібник охоплює всі теми лабораторних занять обох модулів.

► **Кожна тема посібника містить:**

- актуальність теми
- мету заняття
- теоретичний матеріал (визначення, поняття, класифікації, схеми)
- практичні завдання з покроковими алгоритмами
- навчальний кейс із клінічної практики
- контрольні запитання
- тестові завдання
- список літератури до теми

Посібник призначений для підготовки до лабораторних занять, самостійної роботи та підготовки до заліку.

Він може бути корисним не тільки для студентів-медиків, а й для фахівців зі спортивної медицини та лікарів з фізичної та реабілітаційної медицини.

Професор О. П. Романчук

☒ **Примітка щодо структури посібника та академічної доброчесності**

Посібник має уніфіковану структуру: кожна з 17 тем складається з 8 розділів (Актуальність → Мета заняття → Теоретичний матеріал → Практичне завдання → Навчальний кейс → Контрольні питання → Тестові завдання → Список літератури). Повторення заголовків розділів та ряду базових бібліографічних джерел у різних темах є методичним рішенням для зручності користування, а не запозиченням. Таблиці, що відтворюють міжнародні класифікації (Mitchell, Weber, GOLD, МКФ, NYHA), наведено зі збереженням авторства першоджерел, зазначених у підписах та списках літератури кожної теми. Загальні базові джерела (підручники, клінічні настанови), що цитуються в посібнику, відображені у Зведеному списку літератури.

Навчальне видання

РОМАНЧУК Олександр Петрович

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СПОРТИВНА МЕДИЦИНА

*Навчально-методичний посібник
для студентів медичного факультету спеціальності
І2 (222) Медицина*

Підп. до друку 26.08.2026 р.
Формат 60х84/16. Папір офсетний. Друк цифровий.
Гарнітура PT Serif. Умовн. друк. арк. 21,97.

Видавець Марченко Т. В.
м. Львів-53, 79053, Україна, тел.: +38 (050) 370-19-57
e-mail: magnol06@ukr.net
<https://magnolia.lviv.ua>

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників 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 Марченко Т. В.