НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Науково-методичною радою
(протокол №10 від 29 серпня 2025 р.)
Голова Науково-методичної ради

_____ Оксана ШИНКАРУК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ

статус навчальної дисципліни: вибіркова
код вибіркової навчальної дисципліни в Загальноуніверситетському каталозі вибіркових навчальних дисциплін: ВД388
мова навчання: українська

Київ – 2025

РОЗРОБНИКИ:

Євген ВАСИЛЕНКО, доцент кафедри терапії та реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
yevovasylenko@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою терапії та реабілітації
(засідання кафедри, протокол №26 від 27.08.2025 р.)

Завідувач кафедри _____ доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Олена ЛАЗАРЄВА

ПОГОДЖЕНО:

Проректор
з науково-педагогічної роботи _____ Ольга БОРИСОВА

Начальник
навчально-методичного відділу _____ Ольга Д`ЯЧЕНКО

Начальник відділу забезпечення
якості вищої освіти _____ Сергій ПОПОВИЧ

Завідувач відділу
докторантури, аспірантури_____ Вікторія МАРИНИЧ

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування здатності розв’язувати комплексні проблеми під час професійної або дослідницької діяльності у сфері фізичної терапії та ерготерапії, що передбачає здійснення аналізу при застосуванні мультисистемного підходу при хронічному неспецифічному больовому синдромі, зокрема, володіти методами та методиками фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі та вміти їх застосовувати в практичній діяльності, розв’язувати комплексні проблеми під час професійної або дослідницької діяльності у сфері фізичної терапії, що передбачає ґрунтовне переосмислення наявних та створення нових підходів в напрямку комплексних терапевтичних заходів при хронічному неспецифічному больовому синдромі. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності застосованих методів та методик. Розробляти і реалізовувати комплексні програми в сфері фізичної терапії та ерготерапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі. Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: Сучасні розробки і методи фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі (ХНБС); особливості патофізіології, методи фізичної терапії ХНБС, профілактика ХНБС. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Abstract of the discipline. The discipline is aimed at developing the ability to solve complex problems during professional or research activities in the field of physical therapy and occupational therapy, which involves conducting analysis when applying a multisystem approach to chronic nonspecific pain syndrome, in particular, to possess methods and techniques of physical therapy for chronic nonspecific pain syndrome and be able to apply them in practical activities, to solve complex problems during professional or research activities in the field of physical therapy, which involves a thorough rethinking of existing and the creation of new approaches towards complex therapeutic measures for chronic nonspecific pain syndrome. To promote the assimilation of criteria for assessing the effectiveness of the methods and techniques used. To develop and implement comprehensive programs in the field of physical therapy and occupational therapy for chronic nonspecific pain syndrome. The scope of the discipline is 3 ECTS credits. Main topics: Modern developments and methods of physical therapy for chronic nonspecific pain syndrome (CNPS); features of pathophysiology, methods of physical therapy for CNPS, prevention of CNPS. The final assessment is formed taking into account the results of current control and assessment.

Мета навчальної дисципліни – формування компетенцій зокрема, володіти методами та методиками фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі та вміти їх застосовувати в практичній діяльності, розв’язувати комплексні проблеми під час професійної або дослідницької діяльності у сфері фізичної терапії, що передбачає ґрунтовне переосмислення наявних та створення нових підходів в напрямку комплексних терапевтичних заходів при хронічному неспецифічному больовому синдромі. Сприяти засвоєнню критеріїв оцінки ефективності застосованих методів та методик.

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами: на другому (магістерському) рівні вищої освіти: «Професійно-орієнтована іноземна мова», «Інформаційні технології у науковій діяльності з фізичної терапії та ерготерапіїі», «Менеджмент та право в системі реабілітаційних послуг», «Методи наукового дослідження у фізичній терапії та ерготерапії», «Методи обстеження у фізичній терапії», «Мануальні методи фізичної терапії та ерготерапії», «Наукові дослідження у ФТ та ЕТ»; на третьому рівні вищої освіти: «Філософія і методологія науки», «Професійна етика», «Біомеханічні особливості руху людини», «Технічні засоби реабілітації та допоміжні технології».

Програма навчальної дисципліни.
Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин				Кількість годин			
	денна форма				заочна форма			
	усього	л	п	ср	усього	л	п	ср
Тема 1. Хронічний неспецифічний больовий синдрому (ХНБС): патофізіологія, діагностика, види болю	14	2	2	10	14	2		12
Тема 2. Фізична терапія ХНБС	14	2	2	10	14			14
Тема 3. Фізична терапія при ХНБС шийного відділу хребта	16	2	4	10	16		2	14
Тема 4. Фізична терапія при ХНБС грудного відділу хребта	16		4	12	16		2	14
Тема 5. Фізична терапія при ХНБС поперекового відділу хребта	16		4	12	16		2	14
Тема 6. Профілактика виникнення хронічного неспецифічного больового синдрому	14		2	12	14			14
Всього годин:	90	6	18	66	90	2	6	82

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Тема 1. Хронічний неспецифічний больовий синдром (ХНБС): патофізіологія, діагностика, види болю.

Фізіологічні та психосоціальні чинники ризику виникнення ХНБС. Анатомо-топографічна класифікація ХНБС. Визначення та загальна характеристика ХНБС. Фізіологія і патофізіологія болю; ноцицептивна, антиноцицептивна система. Патофізіологія невропатичного і психогенного болю. ХНБС як модель больового синдрому змішаного генезу. Збір та обробка клінічних даних при ХНБС. М'язове і неврологічне тестування. Принцип «Червоних прапорців» і «Жовтих прапорців».

Тема 2. Фізична терапія ХНБС.

Методика Р. Маккензі, концепція Малліган, техніки мобілізації Джеффрі Дугласа Мейтланда, нейролімфатична рефлекторна терапія по Чепмену и Гудхарту. Методи фізичної терапії, які застосовуються при ХНБС; масаж, мануальна терапія, кінезіотейпування, психотерапія, терапевтичні вправи, механотерапія.

Тема 3. Фізична терапія при ХНБС шийного відділу хребта.

Анатомо-фізіологічні особливості шийного відділу хребта. Клінічні прояви ХНБС. Принципи фізичної терапії при ХНБС шийного відділу хребта.

Тема 4. Фізична терапія при ХНБС грудного відділу хребта.

Анатомо-фізіологічні особливості грудного відділу хребта. Клінічні прояви ХНБС. Принципи фізичної терапії при ХНБС грудного відділу хребта.

Тема 5. Фізична терапія при ХНБС поперекового відділу хребта.

Анатомо-фізіологічні особливості поперекового відділу хребта. Клінічні прояви ХНБС. Принципи побудови індивідуальної програми фізичної терапії при ХНБС поперекового відділу хребта.

Тема 6. Профілактика виникнення хронічного неспецифічного больового синдрому.

Принципи побудови ергономічної повсякденної моделі як основний принцип профілактики ХНБС. Усунення або зниження впливу клінічних, механічних та психоемоційних факторів, що провокують ХНБС. Терапевтичний контроль та самоконтроль.

Тематика практичних занять.

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Номер за порядком і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма

Тема 1. Хронічний неспецифічний больовий синдрому (ХНБС): патофізіологія, діагностика, види болю	1. Основні причини виникнення ХНБС. Класифікація (МКБ). Етіологія, патогенез ХНБС. Клінічний прояв при ХНБС.	2	
Тема 2. Фізична терапія ХНБС	2. Застосування методики Р. Маккензі, мануальної концепції Малліган, методики мобілізації Джеффрі Дугласа Мейтланда та нейролімфатична рефлекторна терапія по Чепмену і Гудхарту. Мультисистемність та мультимодальність у побудові індивідуальної програми фізичної терапії. Алгоритм дій при ХНБС. Застосування елементів психокорекції у комплесній програмі фізичної терапії при ХНБС.	2	
Тема 3. Фізична терапія при ХНБС шийного відділу хребта	3. Анатомія шийного відділу хребта. М'язове та неврологічне тестування.	2	2
	4. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС шийного відділу хребта.	2	
Тема 4. Фізична терапія при ХНБС грудного відділу хребта	5. Анатомія грудного відділу хребта. М'язове і неврологічне тестування.	2	2
	6. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС грудного відділу хребта.	2	
Тема 5. Фізична терапія при ХНБС поперекового відділу хребта	7. Анатомія попереково-крижового відділу хребта. М'язове і неврологічне тестування.	2	2
	8. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС попереково відділу хребта.	2	
Тема 6. Профілактика виникнення хронічного неспецифічного	9. Мета, завдання та реалізація профілактичних заходів в залежності від специфіки ХНБС. Методи терапевтичного	2	

больового синдрому	контролю.		
	Всього годин:	18	6

Завдання для самостійної роботи здобувачів

Номер і назва теми навчальної дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Хронічний неспецифічний больовий синдрому (ХНБС): патофізіологія, діагностика, види болю	Фактори ризику виникнення ХНБС. Види, класифікації. Теоретичні обґрунтування патофізіологічних змін при хронічному неспецифічному больовому синдромі. Патофізіологія психогенного болю. М'язова діагностика. Неврологічна діагностика. Клінічна діагностика. Інтерпритація результатів діагностики.	10	12
Тема 2. Фізична терапія ХНБС	Опанувати та удосконалити практичні навички за методоми Р.Маккензі, Маліган, Мейтланда, Чепмену і Гудхарту. Алгоритм програми фізичної терапії при ХНБС. Обгрунтування вибору методів фізичної терапії при ХНБС.	10	14
Тема 3. Фізична терапія при ХНБС шийного відділу хребта	Анатомія шийного відділу хребта. Фізична терапія при ХНБС шийного відділу хребта. Вибір методів ФТ, обгрунтування вибору.	10	14
Тема 4. Фізична терапія при ХНБС грудного відділу хребта	Анатомія грудного відділу хребта. Фізична терапія при ХНБС грудного відділу хребта. Вибір методів ФТ, обгрунтування вибору.	12	14
Тема 5**.** Фізична терапія ХНБС	Анатомія поперекового відділу хребта.	12	14

поперекового відділу хребта	Фізична терапія при ХНБС поперекового відділу хребта. Вибір методів ФТ, обгрунтування вибору.		
Тема 6. Профілактика виникнення хронічного неспецифічного больового синдрому	Застосування методів ерготерапії в профілактиці ХНБС. Застосування методів фізичної терапії в профілактиці ХНБС.	12	14
Всього годин:		66	82

Очікувані результати навчання з навчальної дисципліни: застосування теоретичних знань та практичних основ фізичної терапії для вирішення задач відновлення організму людини та підтримки функціонального стану у повсякденному житті, завдяки:

знанням: теоретичних основ фізичної терапії при хронічному неспецифічному больовому синдромі; причини виникнення ХНБС; класифікації ХНБС та методів фізичної терапії при ХНБС

умінням: володіти науковим мисленням; вміти генерувати нові та оригінальні ідеї; висувати гіпотези; відображати і встановлювати зв'язки між компонентами задачі; вміти проводити аналіз інформації, приймати науково-обґрунтовані рішення, розробляти та застосовувати програми фізичної терапії на практиці застосовуючи оптимальні, науково обґрунтовані методи фізичної терапії для вирішенні реабілітаційних завдань при хронічному неспецифічному больовому синдромі.

Порядок оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни:

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на лекційних, практичних заняттях, за виконання зазначених програмою індивідуальних завдань та робіт, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі засоби оцінювання під час заняття та розподіл балів, які може отримати здобувач за тему:

Засоби оцінювання результатів навчання та розподіл балів з дисципліни:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання під	Кількість

	час заняття	балів за види робіт та загальна кількість балів за тему заняття
1. Основні причини виникнення ХНБС. Класифікація (МКБ). Етіологія, патогенез ХНБС. Клінічний прояв при ХНБС.	Експрес-контроль.	8
2. Застосування методики Р. Маккензі, мануальної концепції Малліган, методики мобілізації Джеффрі Дугласа Мейтланда та нейролімфатична рефлекторна терапія по Чепмену і Гудхарту. Мультисистемність та мультимодальність у побудові індивідуальної програми фізичної терапії. Алгоритм дій при ХНБС. Застосування елементів психокорекції у комплесній програмі фізичної терапії при ХНБС.	Кейси	8
3. Анатомія шийного відділу хребта. М'язове та неврологічне тестування.	Відповідь на задану тему	10
4. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС шийного відділу хребта.	Доповідь та презентації на задану тему	14
5. Анатомія грудного відділу хребта. М'язове і неврологічне тестування.	Експрес-контроль, відповідь на задану тему .	12
6. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС грудного відділу хребта.	Кейси	10
7. Анатомія попереково-крижового відділу хребта. М'язове і неврологічне тестування.	Експрес-контроль, відповідь на задану тему	12
8. Вибір методів фізичної терапії при ХНБС попереково відділу хребта.	Кейси	14
9. Мета, завдання та реалізація профілактичних заходів в залежності від специфіки ХНБС. Методи терапевтичного контролю.	Кейси	12
	Усього:	100

Перед початком заняття науково-педагогічний працівник відповідно до силабусу навчальної дисципліни ознайомлює здобувачів вищої освіти із засобами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 35 балів, до семестрового контролю не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення навчальної дисципліни.

Залік проводиться у порядку, визначеним Положенням про організацію освітнього процесу в Національному університеті фізичного виховання та спорту України (нова редакція).

Рекомендовані основні та додаткові інформаційні ресурси:

Основні:

1. Анатомія за Греєм для студентів: 5-е видання / Річард Л. Дрейк, А. Вейн Фогль, Адам В.М. Мітчелл Мова: українська Рік: 2024 Кількість сторінок: ≈1296 (кольорові, великоформатні) ISBN: 978-617-505-970-8

2. Лекції з клінічної вертебрології Автор: Колісник П.Ф. Видавництво: Нова книга Рік видання: 2019 Сторінок: 184 ISBN: 978-966-382-776-6 Мова видання: укр.

3. Хребет. Фізіологія суглобів. Том 3 Давництво Форс Автор Адальберт И. Капанджи Номер видання 7-е вид. Рік 2021 Сторінок 352 Мова Російська ISBN 978-966-993-682-0

4. Пальпація м’язів і кісток з тригерними точками, патернами відображеного болю та технікою розтягування: посібник: 3-є видання / Джозеф Е. Масколіно The Muscle and Bone Palpation Manual with Trigger Points, Referral Patterns, and Stretching, 3rd edition публікується відповідно до договору з компанією Elsevier. Видавництво: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». Посібник Мова: українська Рік: 2024 Кількість сторінок: ≈600. Дата випуску: 17.08.24 ISBN: 978-617-505-966-1 (9786175059661).

5. Anatomical Training: Myofascial Meridians for Manual Therapists and Movement Technique Professionals, 4th EditionThomas W. Myers (author) (Анатомічні тренування: міофасціальні меридіани для мануальних терапевтів і професіоналів з рухової техніки, 4-е видання Томас В. Майєрс.) Publisher : Elsevier ; 4th edition (June 3, 2020) Language : English Soft cover : 378 pages ISBN-10 : 0702078131 ISBN-13 : 978-0702078132

6. Pain Management Guideline Approved and adopted 09/01/04 Revised 5/12/2017 by the Best Practice Committee of the Health Care Association of New Jersey 4 AAA Drive, Suite 203, Hamilton, NJ 08691-1803 www.hcanj.org

Додаткові:

1. Chronic Pain Management for Physical Therapists 1st Edition Publisher : Butterworth-Heinemann; 2nd edition (April 3, 2002) Language: English Soft cover 380 pages ISBN-10 : 0750673451 ISBN-13 : 978-0750673457

2. Interventions of Exercise Therapy for Chronic Non-Specific Low Back Pain: A Comprehensive Systematic Review and Comparative Study of Effects February 2024 DOI: 10.21203/rs.3.rs-3936167/v1 LicenseCC BY 4.0

3. Young C, Argáez C. Manual Therapy for Chronic Non-Cancer Back and Neck Pain: A Review of Clinical Effectiveness [Internet]. Ottawa (ON): Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health; 2020 Feb 11. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562937/

4. Casiano VE, Sarwan G, Dydyk AM, Varacallo M. Back Pain. 2023 Dec 11. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan–. PMID: 30844200. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30844200/

5. www.zakon.rada.gov.ua

6. Поперековий відділ хребта/крижово-крижовий суглоб. Діапазон руху, м'язові тести, спеціальні тести.

7. https://www.thestudentphysicaltherapist.com/lumbar-spinesacroiliac-joint.html

8. Вплив нейронної мобілізації квадранта нижньої частини тіла у здорових людей і популяцій, які страждають від болю в попереку: систематичний огляд і мета-аналіз http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468781216308323

9. Muscle Performance in Neck Pain Assessment and rehab of the deep and superficial neck muscles in the presence of pain. https://members.physio-pedia.com/learn/muscle-performance-in-neck-pain-promopage/?utm_source=physiopedia&utm_medium=related_courses_normal&utm_campaign=ongoing_internal

10. Verbrugghe J, Agten A, Stevens S, Hansen D, Demoulin C, O Eijnde B, Vandenabeele F, Timmermans A. Exercise Intensity Matters in Chronic Nonspecific Low Back Pain Rehabilitation. Med Sci Sports Exerc. 2019 Dec;51(12):2434-2442. doi: 10.1249/MSS.0000000000002078. PMID: 31269004. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31269004/

11. https://www.physio-pedia.com/Non_Specific_Low_Back_Pain

12. Міофасціальний больовий синдром. Tantanatip A, Chang KV. Myofascial Pain Syndrome. [Updated 2023 Jul 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024Jan-.Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499882/

13. Рекомендації ВООЗ щодо нехірургічного лікування хронічного первинного болю в попереку у дорослих у закладах первинної та громадської медичної допомоги 7 грудня 2023 р https://www.who.int/publications/i/item/9789240081789

14. Dowell D, Ragan KR, Jones CM, Baldwin GT, Chou R. CDC Clinical Practice Guideline for Prescribing Opioids for Pain — Сполучені Штати, 2022. MMWR Recomm Rep 2022;71(№ RR-3): 1–95. DOI: http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.rr7103a1

15. Skelly AC, Chou R, Dettori JR, Turner JA, Friedly JL, Rundell SD, Fu R, Brodt ED, Wasson N, Winter C, Ferguson AJR. Noninvasive Nonpharmacological Treatment for Chronic Pain: A Systematic Review [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2018 Jun. Report No.: 18-EHC013-EF. PMID: 30179389. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30179389/

16. Young C, Argáez C. Manual Therapy for Chronic Non-Cancer Back and Neck Pain: A Review of Clinical Effectiveness [Internet]. Ottawa (ON): Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health; 2020 Feb 11. PMID: 33074610. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33074610/

17. Skelly AC, Chou R, Dettori JR, Turner JA, Friedly JL, Rundell SD, Fu R, Brodt ED, Wasson N, Kantner S, Ferguson AJR. Noninvasive Nonpharmacological Treatment for Chronic Pain: A Systematic Review Update [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2020 Apr. Report No.: 20-EHC009. PMID: 32338846. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32338846/

18. Banerjee S, Walter M. Aerobic Exercise for Chronic Non-Cancer Back Pain: A Review of Clinical Effectiveness [Internet]. Ottawa (ON): Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health; 2019 Oct 16. PMID: 31873992. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31873992/

19. Lachance CC, McCormack S. Mindfulness Training for Chronic Non-malignant Pain Management: A Review of the Clinical Effectiveness, Cost-effectiveness and Guidelines [Internet]. Ottawa (ON): Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health; 2019 Jun 25. PMID: 31498576. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31498576/

20. Peck J, Urits I, Peoples S, Foster L, Malla A, Berger AA, Cornett EM, Kassem H, Herman J, Kaye AD, Viswanath O. A Comprehensive Review of Over the Counter Treatment for Chronic Low Back Pain. Pain Ther. 2021 Jun;10(1):69-80. doi: 10.1007/s40122-020-00209-w. Epub 2020 Nov 4. PMID:33150555;PMCID:PMC8119578.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33150555/

21. Snyder MJ, Hawks MK, Moss DA, Crawford PF 3rd. Integrative Medicine: Manual Therapy. FP Essent. 2021 Jun;505:11-17. PMID: 34128626. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34128626/