**Заняття 16**

**Тема: Фізична реабілітація хворих ожирінням.**

**Мета заняття**: Вивчити класифікацію, ступені ожиріння, навчитися розраховувати індекс маси тіла та оцінювати за ним ступені ожиріння. Вивчити методи фізичної реабілітації при ожирінні.

**Питання для самопідготовки та контролю:**

1. Поняття про захворювання, що пов’язані з порушенням обміну речовин.

2. Поняття про ожиріння, його етіологія.

3. Класифікація ожиріння.

4. Визначення індексу маси тіла (ІМТ) за формулою Кетлє.

5. Оцінка ступеня ожиріння за ІМТ.

6. Форми локального жировідкладення.

8. Визначення групи ожиріння за відношенням обсягу талії до обсягу стегон.

9. Клініка ожиріння.

10. Задачі ФР при ожирінні.

11. Дієтотерапія при ожирінні.

12. Форми та засоби ЛФК.

13. Особливості ЛФК при ожирінні у підготовчому періоді.

14. Особливості ЛФК при ожирінні у основному періоді.

15. Особливості дозованої ходьби при ожирінні.

16. Особливості дозованого бігу.

17. Заняття на тренажерах при ожирінні.

18. Масаж при ожирінні.

19. Фізіотерапія при ожирінні.

**Література:**

1.Лекційний матеріал.

2. Диагностика и лечение внутренних болезней / Руководство для врачей: в 3-х т. под общей редакцией Ф.И. Комарова Г.- М.: Медицина, 1997. Т.2

3. Диетотерапия при различных заболеваниях / И.К. Латогуз, С.И. Латогуз. – М.: Эксмо, 2008.- 544 с.- (Новейший медицинский справочник).

4. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: Справочник /- М.: ГЭОТАР- Медиа, 2007. - 592 с.

5. Коляденко Г.І. Анатомія людини: Підручник. – К.: Либідь, 2001.- 384с.

6. В.М.Мухін. Фізична реабілітація: Київ, Олімпійська література, 2009. – 488с.

7. И.И. Пархотик Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости.- К.: Олимпийская литература, 2003. – 224 с.

8.Порада А.М. Основи фізичної реабілітації: Навч. Посібник / А.М Порада,

О.В. Солодовник, Н.Є. Прокопчук.- 2-е вид. – К.: Медицина, 2008.- 248 с.

9. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных

заведений под общей ред. проф. С.Н. Попова.- Изд. 5-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.- 602 с.

**Обладнання:** таблиці.

**Організація самостійної роботи:**

1. Вивчити етіологію, клініку та класифікацію ожиріння, зробити схему видів ожиріння та записати у зошит.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ступінь ожиріння** | **Оцінка маси тіла** | **ІМТ** |
| 1  2  3 | Недостатня маса  Нормальна (належна)  Передожиріння (гладкість)  ожиріння  ожиріння  ожиріння | менше 18,5  18,5 – 24,9  25,0 – 29,9  30,0—34,9  35,0 – 39,9  40,0 і більше |

1. Навчитися розраховувати індекс маси тіла за формулою Кетлє (ІМТ=маса тіла (кг)/довжина тіла2 (м)), розрахувати індекс маси тіла та зробити оцінку своєї маси тіла за величиною ІМТ за таблицею, розрахунки записати в зошит.
2. Вивчити особливості ЛФК при ожирінні, скласти комплекс вправ при ожирінні 2 ступеня, записати.
3. Вивчити особливості дієтотерапії при ожирінні, записати продукти, які потрібно виключити з раціону.
4. Вивчити особливості фізіоотерапії при ожирінні перелічити та записати основні процедури.