

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра терапії, реабілітації та морфології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична терапія при синдромі хронічної втоми

Освітня програма «Терапія та реабілітація»

Спеціалізація І7.01 Фізична терапія

Спеціальність І7 Терапія та реабілітація

Галузь знань І Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “27” серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Фізична терапія при синдромі хронічної втоми
Освітня програма	Терапія та реабілітація
Спеціалізація (за наявності)	I7.01 Фізична терапія
Спеціальність	I7 Терапія та реабілітація
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Освітній рівень	магістр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	1-2/1-4
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Практичні заняття – 18 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	d-learn.pro

2. Опис дисципліни

Мета та цілі курсу (в межах мети на цілей ОП).

Метою курсу є формування у студентів знань та практичних навичок щодо застосування фізичної терапії у пацієнтів із синдромом хронічної втоми (СХВ) для зменшення симптомів, покращення функціонального стану та підвищення якості життя.

Цілі навчання:

Вивчення теоретичних основ СХВ: ознайомлення з етіологією, патогенезом і клінічними проявами синдрому хронічної втоми; аналіз факторів ризику, що сприяють розвитку СХВ, і його поширеності серед різних груп населення; вивчення основ діагностики та критеріїв для визначення СХВ згідно з міжнародними стандартами.

Формування знань про роль фізичної терапії у лікуванні СХВ: ознайомлення із сучасними підходами до лікування СХВ із використанням фізичної активності; вивчення механізмів впливу фізичних вправ на симптоми СХВ, включаючи зменшення втоми, покращення сну та зниження рівня стресу; розуміння ризиків і обмежень застосування фізичної терапії у пацієнтів із СХВ.

Розвиток практичних навичок застосування фізичної терапії: оволодіння методиками дозування фізичних навантажень залежно від стану пацієнта., навчання розробці індивідуальних програм фізичної терапії для пацієнтів із СХВ., використання методів поступової активізації (graded exercise therapy) та інших підходів до підвищення фізичної витривалості.

Оцінка ефективності фізичної терапії: вивчення методів оцінки функціонального стану та рівня втоми у пацієнтів із СХВ., навчання аналізу прогресу та корекції програм фізичної терапії на основі отриманих результатів.

Розвиток міждисциплінарного підходу: розуміння ролі фізичної терапії у комплексному лікуванні СХВ у співпраці з лікарями, психологами, дієтологами; вивчення впливу психологічних та соціальних факторів на стан пацієнтів із СХВ і роль фізичної терапії у їх подоланні.

Формування знань про профілактику СХВ: ознайомлення з методами зниження ризику розвитку СХВ у різних груп населення; розуміння важливості фізичної активності у підтримці загального здоров'я та профілактиці хронічної втоми.

Очікувані результати:

Після завершення курсу студенти зможуть:

- Проводити діагностику функціонального стану пацієнтів із СХВ.
- Розробляти та впроваджувати індивідуальні програми фізичної терапії.
- Використовувати сучасні методи для зменшення симптомів СХВ і підвищення якості життя пацієнтів.
- Працювати в мультидисциплінарній команді для комплексного підходу до лікування СХВ.
- Проводити профілактичну роботу серед груп ризику.

Цей курс спрямований на підготовку фахівців, здатних ефективно застосовувати фізичну терапію у лікуванні пацієнтів із синдромом хронічної втоми.

Компетентності.

- Здатність виявляти та вирішувати проблеми.
- Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- Здатність визначати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної, духовної сфер, обмеження заняттєвої участі пацієнта відповідно до Міжнародної класифікації компетентності спеціальності функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ).
- Здатність до роботи у реабілітаційній команді та міжособистісної взаємодії з представниками інших професійних груп різного рівня.
- Здатність планувати та контролювати тривалість та інтенсивність терапевтичних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта та цілям фізичної терапії.
- Управляти робочими процесами, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів у фізичній терапії, керувати роботою асистентів, помічників та волонтерів.

Програмні результати навчання.

1. Уміти вибирати і аналізувати інформацію про стан пацієнта.
2. Визначати рівень психомоторного та фізичного розвитку людини, її фізичний стан, виконувати об'єктивне обстеження пацієнтів/клієнтів різних нозологічних груп та при складній прогресуючій і мультисистемній патології, використовуючи відповідний інструментарій.
3. Встановлювати цілі втручання.
4. Коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів.

3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Кількість годин			
			лекції	семінарські	самостійна робота	разом
1.	Синдром хронічної втоми	• Визначення синдрому хронічної втоми: історія дослідження, міжнародні критерії (CDC та NICE).	2	2	11	15

	(СХВ): основи та етіології	<ul style="list-style-type: none"> • Етіологічні фактори: роль інфекцій, імунної системи, гормональних розладів, стресу. • Патофізіологія СХВ: енергетичний метаболізм, м'язова слабкість, вплив на нервову систему. • Клінічні прояви та симптоми СХВ: хронічна втома, когнітивні порушення, біль, розлади сну. 				
2	Діагностика та оцінка стану пацієнтів із СХВ	<ul style="list-style-type: none"> • Міжнародні підходи до діагностики СХВ: інструменти та критерії. • Методи об'єктивної оцінки втоми: шкали (FSS, MFI), тест із шести хвилин ходьби, VO₂ max. • Диференційна діагностика: як відрізнити СХВ від інших захворювань (депресія, анемія, фіброміалгія). • Роль мультидисциплінарного підходу у діагностиці. 	2	2	11	15
3	Роль фізичної терапії у лікуванні СХВ	<ul style="list-style-type: none"> • Переваги фізичної активності для пацієнтів із СХВ: вплив на симптоми та якість життя. • Поступове збільшення фізичних навантажень (Graded Exercise Therapy): принципи та рекомендації. • Співвідношення активності та відпочинку (Pacing): як уникнути перевтоми. • Контроль інтенсивності фізичних вправ: субмаксимальне навантаження. 	2	2	11	15
4	Методики фізичної терапії при СХВ	<ul style="list-style-type: none"> • Аеробні вправи: ходьба, легкий біг, плавання – вплив на серцево-судинну систему. • Силові вправи: їх роль у зміцненні м'язів і зменшенні м'язової слабкості. • Дихальна гімнастика: методи для покращення оксигенації та зменшення втоми. • Методи релаксації: йога, пілатес, медитація для зниження стресу та тривоги. 	2	4	9	15
5	Моніторинг ефективності фізичної терапії	<ul style="list-style-type: none"> • Методи оцінки функціонального стану пацієнтів під час терапії. • Вплив фізичної терапії на симптоми СХВ: суб'єктивні та об'єктивні показники прогресу. • Використання фітнес-трекерів та інших пристроїв для моніторингу активності. • Корекція програм фізичної терапії 	2	4	9	15

		залежно від стану пацієнта.				
6	Профілактика та комплексний підхід до лікування СХВ	<ul style="list-style-type: none"> • Профілактика синдрому хронічної втоми: роль фізичної активності, харчування та режиму дня. • Робота з психологічними факторами: зменшення стресу, боротьба з депресією та тривогою. • Мультидисциплінарний підхід до лікування СХВ: співпраця фізіотерапевтів, лікарів, психологів, дієтологів. • Освіта пацієнтів: як підтримувати фізичну активність і уникати перевантаження у повсякденному житті. 	2	4	9	15
Всього			12	18	60	90

4. Система оцінювання курсу

Поточний контроль проводиться на семінарському занятті за виступ та виконання письмового завдання (за необхідності) здобувачем вищої освіти. Передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми під час роботи на практичних заняттях та набутих професійних навичок під час виконання практичних завдань.

Оцінювання відповідей здобувачів освіти на практичних заняттях відбувається згідно навчального розкладу за 100 бальною шкалою. Вага оцінки за кожен вид навчальної роботи та відповідну тему відображена у таблиці. Максимальна кількість балів, яку здобувач освіти може отримати за виконання завдань на практичних заняттях складає 30 балів.

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	30
Самостійна робота	10
Індивідуальне завдання (проект)	10
Залік/Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

Критерії поточного оцінювання.

«90-100 балів» – здобувач вищої освіти в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу.

«70-89 балів» – здобувач вищої освіти достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.

«50-69 балів» – здобувач вищої освіти в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та

аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.

«Менше 50 балів» – здобувач вищої освіти не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності.

Додаткові бали до поточного контролю здобувач освіти може отримати, пройшовши навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни протягом навчального семестру, взявши участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни чи підготувавши дайджест (добір уривків з різних джерел на певну тематику). У форматі дайджестів можна зробити системний аналіз будь-якого теоретичного положення, розкрити різні точки зору на будь-яку проблему, тему, питання та зробити узагальнюючі висновки:

2 бали – нараховується здобувачам освіти, які пройшли навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни протягом навчального семестру.

2 бали – нараховується здобувачам освіти, які взяли участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни.

1 бал – нараховується здобувачам освіти, які підготували дайджест на певну тематику в межах вивчення дисципліни.

Також за рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. ст. 4). Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/>

Контроль за самостійною роботою.

Самостійна робота здобувачів освіти передбачає:

1. Тестування.
2. Підготовка індивідуального проєкту.

Тестовий контроль. Здобувач вищої освіти опрацьовує питання, що призначені для самостійного вивчення і для контролю проходить тестування в системі дистанційного навчання (d-learn.pro) (дві спроби – кращий результат).

Оцінювання за кожен тестовий контроль здійснюється за 100 бальною шкалою. Вага оцінки за відповідну тему відображена у таблиці вище. Максимальна кількість балів, яку здобувач освіти може отримати за тестовий контроль складає 8 балів.

Підготовка індивідуального проєкту.

Вивчення дисципліни передбачає обов'язкову підготовку індивідуального проєкту. Оцінювання індивідуального проєкту здійснюється за 100 бальною шкалою. Максимальна кількість балів за індивідуальний проєкт складає 10 балів.

Метою підготовки індивідуального проєкту є закріплення теоретичних знань і практичних навичок з дисципліни.

Критерії оцінювання індивідуального проєкту:

«90-100 балів» – індивідуальний проєкт виконано на високому рівні, вирішено усі поставлені завдання. Під час усного захисту проєкту здобувач освіти проявив повне володіння матеріалом та свій виступ супроводжував мультимедійною презентацією.

«70-89 балів» – індивідуальний проєкт містить деякі незначні помилки та суперечні питання, які можуть бути виправлені письмово, або захищені усно. Під час усного захисту проєкту здобувач освіти проявив достатнє володіння матеріалом та свій виступ супроводжував мультимедійною презентацією.

«50-69 балів» – індивідуальний проєкт містить незначні помилки та суперечні питання, які можуть бути виправлені письмово, або захищені усно, проте сам проєкт не містить всебічного аналізу, а поставлені питання вирішені не повністю. Під час усного захисту проєкту здобувач освіти проявив загальне володіння матеріалом та свій виступ супроводжував мультимедійною презентацією.

«Менше 50 балів» – індивідуальний проєкт не відповідає поставленим завданням, допущені суттєві помилки та неточності.

Підсумковий семестровий контроль є підсумковим оцінюванням результатів навчання здобувача вищої освіти за семестр. Підсумковий семестровий контроль оцінюється від 0 до 50 балів і переводиться у національну шкалу та шкалу ЄКТС.

Оцінювання за підсумковий семестровий контроль відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка множиться на ваговий коефіцієнт 0,5. Оцінка за підсумковий контроль формується із суми відповідей здобувачів освіти (максимум 50 балів):

- 1) 1 теоретичне запитання (15 балів);
- 2) знання дефініції (5 балів);
- 3) розв'язування тестових завдань (15 балів: 5 тестів по 3 бали кожен) та вирішення практичного завдання (15 балів).

В умовах дистанційного навчання ідентифікація здобувача вищої освіти відбувається з використанням програми Zoom і екзамен складається через виконання тільки письмової компоненти (30 тестових питань у системі дистанційного навчання університету (d-learn.pro) (максимум 50 балів).

Повторне складання екзаменів допускається не більше двох разів з кожної дисципліни: один раз викладачеві (талон №2) тестування в системі дистанційного навчання + усне опитування відповідно до програмових вимог, другий – комісії (талон №3) реалізується виключно у тестовій формі з використанням організаційно-технологічних процесів.

Якщо здобувач вищої освіти не склав навчальну дисципліну за талоном 3, дозволяється повторне вивчення навчальної дисципліни впродовж наступного семестру (планується за рахунок власного часу студента і не фінансується з бюджетних коштів).

Оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти з усіх видів навчальної роботи здійснюється за стобальною шкалою і переводиться у національну шкалу та шкалу ЄКТС за наступною шкалою.

Університетська шкала	Оцінка за національною шкалою (для екзамену)	Оцінка за національною шкалою (для заліку)	Оцінка ЄКТС
90-100	відмінно	зараховано	A
80-89	добре		B
70-79			C
60-69			D
50-59	задовільно		E
25-49	незадовільно (з можливістю повторного складання)	не зараховано	FX
0-24	незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)		F

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Оцінювання здобувачів вищої освіти відбувається на семінарських заняттях. Як правило, оцінювання повинне відбуватися на кожному занятті. Оцінювання відбувається у 100-бальній шкалі. В кінці семестру, за допомогою засобів електронного журналу виводиться (автоматично) середній бал за усі отримані оцінки і за усі види робіт. Максимальний бал за поточний контроль складає 50 балів.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, лабораторії, комп'ютери та інше
<p style="text-align: center;">Література:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Калька Н. М. Профілактика і подолання синдрому хронічної втоми у працівників ОВС: навчально-методичний посібник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 84 с.2. Куценко В. С. Сучасні погляди на синдром хронічної втоми й засоби фізичної реабілітації // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2017. – Вип. 3(22). – С. 218–223.3. Мельник В. М. Синдром хронічної втоми: патогенез, клініка, діагностика, лікування // Сучасна гастроентерологія. – 2011. – №5. – С. 89–94.4. Тейтельбаум Дж. Вічно втомлений. Як упоратися із синдромом хронічної втоми. – Київ: Book-Shop, 2020. – 320 с.5. Тумак І. Синдром хронічної втоми та сучасне суспільство // Медсестринство. – 2015. – №2. – С. 50–54.6. Федотова О. С. Психологічні аспекти синдрому хронічної втоми // Психологія і суспільство. – 2016. – №2. – С. 123–130. <p style="text-align: center;">Корисні посилання:</p> <p>Синдром хронічної втоми: як виявити та подолати захворювання У статті від Суспільного мовлення України розглядаються симптоми синдрому хронічної втоми та надаються рекомендації щодо його подолання. Зокрема, підкреслюється важливість регулярної фізичної активності, правильної організації режиму дня та відмови від шкідливих звичок. https://susplne.media/129704-sindrom-hronicnoi-vtomi-ak-viaviti-ta-podolati-zahvoruvanna/</p> <p>Синдром хронічної втоми: як виявити та подолати Аптека D.S. надає інформацію про симптоми та методи лікування синдрому хронічної втоми. Рекомендується застосування розслаблювального масажу та помірних фізичних вправ, таких як йога, для зменшення м'язового болю та покращення загального стану. https://apteka-ds.com.ua/blog-item/syndrom-khronichnoi-vtomy-yak-viavyty-ta-podolaty</p> <p>Синдром хронічної втоми Медичний центр "Меднеан" описує підходи до лікування синдрому хронічної втоми, включаючи нормалізацію режиму відпочинку, розвантажувально-дієтичну терапію та вітамінотерапію. Також підкреслюється ефективність загального масажу та лікувальної фізкультури у відновленні пацієнтів. https://www.mednean.com.ua/sindrom-xronichnoi-vtomi/</p>	

Синдром хронічної втоми (СХВ): причини виникнення та способи подолання
 На сайті кафедри фізичної реабілітації Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича розглядаються причини виникнення СХВ та методи його подолання. Рекомендується дотримання спокійного сну не менше 8 годин, правильного режиму харчування та регулярних фізичних навантажень.
<https://fizreab.chnu.edu.ua/2022/05/04/синдром-хронічної-втоми-схв-причини-в/>

Синдром хронічної втоми

Стаття на Вікіпедії надає детальний огляд синдрому хронічної втоми, включаючи його симптоми, діагностику та методи лікування. Зазначається, що ефективної монотерапії не існує, тому терапія повинна бути комплексною та індивідуалізованою, включаючи фізіотерапевтичні методи та лікувальну фізкультуру.
https://uk.wikipedia.org/wiki/Синдром_хронічної_втоми

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра терапії, реабілітації та морфології 76018, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, каб. 103 (вхід з вул. В.Чорновола). тел. (0342) 59-61-57 e-mail: ktrim@pnu.edu.ua тел. (034-2) 59-61-57
Викладач	Лапковський Едуард Йосипович
Контактна інформація викладача	eduard.lapkovskyi@pnu.edu.ua

8. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності базується на ряді документів, положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: <ul style="list-style-type: none"> • Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника • Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника • Положення про запобігання академічному плагіату та інших видів академічної нечесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника • Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника
--------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності». <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за покликанням: переглянути.</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до графіка відпрацювань . Також, за умов наявності вільного часу у викладача, можливо узгодити час відпрацювання пропущеного заняття поза встановленим графіком. Здобувач вищої освіти повинен підготувати пропущену тему, відповідно до силабусу.
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання здобувачем освіти пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання – «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника. Ознайомитися із положенням можна за покликанням .
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти». Ознайомитися із положенням можна за покликанням .
Додаткові бали	<p>Додаткові бали до поточного контролю здобувач освіти може отримати, пройшовши навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни протягом навчального семестру, взявши участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни чи підготувавши дайджест (добір уривків з різних джерел на певну тематику). У форматі дайджестів можна зробити системний аналіз будь-якого теоретичного положення, розкрити різні точки зору на будь-яку проблему, тему, питання та зробити узагальнюючі висновки:</p> <p>2 бали – нараховується здобувачам освіти, які пройшли навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни протягом навчального семестру.</p> <p>2 бали – нараховується здобувачам освіти, які взяли участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни.</p> <p>1 бал – нараховується здобувачам освіти, які підготували дайджест на певну тематику в межах вивчення дисципліни.</p>
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. Ознайомитися з положенням можна за покликанням .

Викладач: Лапковський Едуард Йосипович