

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра здоров'я людини та фізичної терапії



ПРОГРАМА

вибіркової навчальної дисципліни

Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація

підготовки бакалавра

спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

галузі знань 22 «Охорона здоров'я»

освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія»

Луцьк – 2019

Програма навчальної дисципліни «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» підготовки бакалавра галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньої програми 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Розробник: Грейда Н.Б., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації СНУ ім. Лесі Українки, к.п.н., доцент

Рецензент: Белікова Н.О. завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації СНУ ім. Лесі Українки, д.п.н., професор.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії

протокол № 2 від 03.09. _____ р.

Завідувач кафедри: _____ (проф. Лях Ю.Є.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 2 від 11.08 2019 р.

Голова науково-методичної комісії факультету _____ (доц. Мудрик Ж.С..)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання	22 «Охорона здоров'я» спеціальності, 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітня програма 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітній ступінь «бакалавр»	Вибіркова
Кількість годин / кредитів 120/4		Рік навчання – 3
		Семестр – 5-й
ІНДЗ: немає		Лекції – 6 год.
		Практичні, семінарські
		Лабораторні – 14 год.
		Індивідуальні
		Самостійна робота – 88 год.
		Консультації – 12 год.
	Форма контролю: екзамен	

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» об'єднує оздоровлення, профілактику на лікування пацієнтів засобами коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації. Коригуюча гімнастика — це різновид медичної лікувальної гімнастики, який застосовують при деяких змінах форми опорно-рухового апарату. Метою виправної гімнастики при деформації хребта є коригування деформації, стабілізація вже утворених та створення умов для компенсації пошкоджених функцій хребта. Коригуюча гімнастика показана всім, хто мають порушення постави. Вона дозволяє ефективно зміцнювати м'язовий корсет, вирівнювати м'язовий тонус передньої і задньої поверхні тулуба та нижніх кінцівок, зміцнювати - розтягнуті м'язи, розтягувати – укорочені. Заняття коригуючою гімнастикою повинно включати елементи активної і пасивної

к
о
р
е
к
ц
і

Метод кінезіотейпування зміцнює тонус м'язів; сприяє розслабленню м'язів; стабілізує м'язи, суглоби та зв'язки; полегшує рух рук і ніг, збільшує їх амплітуду; зменшує больовий синдром; зменшує набряки; прискорює загоєння ран і розсмоктування гематом; поліпшує стабілізацію і функцію суглобів; знімає набряк і запалення при остеохондрозі, артрозі. Суть методу полягає в тому, що натяг тейпу дуже близький до натягу шкіри людини, тому він ніби перебирає на себе частину навантаження перенавантажених ділянок шкіри, допомагаючи їм у роботі. Для цього до хворого місця (розтягнутого м'яза, сухожилка або гематоми) особливим способом приклеюється спеціальна клейка стрічка довжиною кілька десятків сантиметрів та шириною 5-10 см. Існує декілька способів приклеювання тейпа, залежно від бажаного ефекту.

а
л
ь
н
і

Результатом постізометричної релаксації є: нормалізація діяльності рефлекторного апарату спинного мозку і відновлення нормального динамічного стереотип. Після напруження м'язів рефлекторно спрацьовує механізм зниження м'язового тону. Саме цей процес і лежить в основі методики методу постізометричної релаксації (ПІР). Найбільш легкий шлях зниження м'язового тону - це використання пасивної ізометричної напруги. Пасивне розтягнення м'яза проводиться мінімальним зусиллям до появи її невеликого опору, і м'яз фіксується в її новому положенні. За допомогою методу ПІР проводиться успішна корекція викривлення хребта, зміцнення м'язів спини. Постізометрична релаксація — це вид м'якої техніки, який спрямований на розслаблення м'язів і полягає у досягненні легкого напруження м'язів без зміни їх довжини (5–10 с), яке потім змінюється їх пасивним розтягуванням, що зберігається впродовж того ж часу.

Метою викладання навчальної дисципліни «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» є формування у студентів професійно важливих умінь складати комплекси коригуючих фізичних вправ, накладання тейпів та здійснення мануальних методик постізометричної релаксації, необхідних для застосування з лікувальною і профілактичною метою у комплексному відновленні, фізичного стану та працездатності хворих та інвалідів.

Основним завданням дисципліни «Коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація» є:

- сформувати у студентів цілісне уявлення про запобігання ускладнення захворювань;
- проводити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії;
- мати спеціальні концептуальні знання з фізичної терапії;
- впроваджувати сучасні наукові дані у практичну діяльність;
- виробити базові навички розробки індивідуальної реабілітаційної програми;
- навчити особливостям організації процесу фізичної терапії;
- забезпечити уміння об'єктивізації ефективності процесу фізичної терапії у майбутній практичній діяльності.

До завершення навчання студенти повинні:

знати:

- режими рухової активності хворих;
- класифікацію та характеристику основних засобів фізичної терапії;
- основні показання та протипоказання до застосування засобів фізичної терапії на різних етапах реабілітації;
- заходи фізичної терапії для ліквідації, або компенсації рухових порушень та активності;
- реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму;
- реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- реабілітаційний вплив засобів та методів тейпування та постізометричної релаксації при неврологічних розладах.

вміти:

- проаналізувати можливість застосування засобів фізичної терапії, враховуючи показання та протипоказання;
- застосовувати для корекції порушень фізичного стану засоби коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації;
- використовувати різні види та форми рухової активності;
- пояснити ефективність виконання фізичних вправ для відновлення та підтримки здоров'я;
- аналізувати основні рухові функції людини;
- застосовувати для корекції та патологічних процесів та порушень засоби коригуючої гімнастики, тейпування та постізометричної релаксації;

- безпечно та ефективно виконувати програму фізичної терапії;
- надавати пацієнтові/клієнтові підказки, коректуючи виконання вправ;
- надавати пацієнтові/клієнтові програму для самостійних занять;
- здійснити заходи фізичної терапії для корекції порушень функцій організму;
- здійснити заходи фізичної терапії, використовуючи відповідний інструментарій згідно додатку стандарту вищої освіти за спеціальністю «фізична терапія, ерготерапія» (фітболи, гантелі, шведська стінка, диски для тримання балансу);
- здійснити мануальні маніпуляційні втручання на грудній клітці при порушенні діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму;
- виконувати постізометричну релаксацію при порушенні діяльності опорно-рухового апарату;
- здійснити мануальні маніпуляції на грудній клітці при неврологічних розладах.

Компетентності

До кінця навчання студенти повинні бути компетентними у таких питаннях:

Вміти пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

Аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

Допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

Ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

Забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

Проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 3) та документувати отримані результати.

Адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

Навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.
Змістовий модуль 1. Корируюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при порушеннях постави та захворюваннях суглобів					
Тема 1. Корируюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при порушеннях постави у фронтальній площині	16	2	2	10	2
Тема 2. Корируюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при порушеннях постави у сагітальній площині	14	2		10	2
Тема 3. Корируюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при плоскостопості	12		2	10	

Тема 4. Корируюча гімнастика, тейпування та постізометрична релаксація при захворюваннях суглобів	14		2	10	2
Разом за модулем 1	56	4	6	40	6
Змістовий модуль 2. Тейпування та засоби постізометричної релаксації при порушенні діяльності серцево-судинної, дихальної систем організму, опорно-рухового апарату та неврологічних розладах					
Тема 5. Тейпування та засоби постізометричної релаксації при порушенні діяльності серцево-судинної системи організму	16	2	2	12	
Тема 6. Тейпування та засоби постізометричної релаксації при порушенні діяльності дихальної системи організму	16		2	12	2
Тема 7. Тейпування та засоби постізометричної релаксації при порушенні діяльності опорно-рухового апарату	16		2	12	2
Тема 8. Тейпування та засоби постізометричної релаксації при неврологічних розладах	16		2	12	2
Разом за модулем 2	64	2	8	48	6
Всього годин	120	6	14	88	12

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

№ з/п	Тема
1	Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення грудних м'язів та м'язів плечового поясу <ul style="list-style-type: none"> - Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&wordid=688314 - Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с. - Корируюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 39 с.
2	Корируючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів спини та м'язів верхньої кінцівки <ul style="list-style-type: none"> - Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&wordid=688314 - Корируюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с. - Кориуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 39 с.
3	Кориуючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів живота та попереку <ul style="list-style-type: none"> - Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до

	<p>ресурсу: http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&wordid=688314</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с. - Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 39 с.
4	<p>Коригуючі вправи на розтягнення та зміцнення м'язів нижньої кінцівки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Атлас анатомии человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&wordid=688314 - Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 45 с. - Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. - Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – 39 с.
5	<p>Правила лімфодренажного кінезіотейпування, показання, протипоказання</p> <ul style="list-style-type: none"> - Курочкина О. С. История развития методов визуализации лимфатических сосудов и узлов. — Анатомия лимфатического русла верхней конечности : лимфодренаж от верхней конечности в норме и после подмышечной лимфодиссекции / О. С. Курочкина, В. Ф. Байтингер, А. В. Дудников // Вопросы реконструктивной и пластической хирургии : журн. — 2018. — № 2 (65) (июнь). — С. 39—49. - Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://medicalltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/ (дата звернення 8.05.2019). - Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86–100.
6	<p>Кінезіотейпування м'язів грудей, спини та живота на посилення та послаблення</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://medicalltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/ (дата звернення 8.05.2019). - Мигаль Р.О., Мигаль О.М. Кинезиотейпирование: инновационная методика в реабилитации // Актуальные вопросы реабилитации в неврологии и психиатрии. Матер. науч.-практ. конф. ГБОУ ВПО «Тверская ГМА». Тверь, 2014. С. 54–55. - Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86–100.
7	<p>Кінезіотейпування нижніх та верхніх кінцівок з метою стабілізації м'язів, суглобів та зв'язок; полегшення руху, збільшення їх амплітуди</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://medicalltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/ (дата звернення 8.05.2019). - Мигаль Р.О., Мигаль О.М. Кинезиотейпирование: инновационная методика в реабилитации // Актуальные вопросы реабилитации в неврологии и психиатрии. Матер. науч.-практ. конф. ГБОУ ВПО «Тверская ГМА». Тверь, 2014. С. 54–55 - Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86–100.
8	<p>Пасивна та активна постізометрична релаксація з метою корекції викривлення хребта, зміцнення м'язів спини</p> <ul style="list-style-type: none"> - Морозова О. Г. Патогенетический подход к терапии миофасциальной болевой дисфункции / О. Г. Морозова, А. А.

	<p>Ярошевский // Международный неврологический журнал. – 2009. – № 3. – 2009. – С. 1–4.</p> <p>- Осіпов В.М. Особливості функціонального стану опорно-рухового апарату пацієнтів з міофасціальним больовим синдромом. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НФВ «Українські технології», 2008. – Т.3. С. 167–172. 35.</p> <p>- Пасечник В. М. Лечебная физическая культура как составная физической реабилитации при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника / В. М. Пасечник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 11-13.</p>
--	--

6. Розподіл балів та критерії оцінювання

Загальна оцінка за курс складається як сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне тестування (лабораторні заняття, самостійна робота). Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу змістового модуля 1 та змістового модуля 2, виконання лабораторних робіт. У кінці вивчення навчального матеріалу модуля викладач виставляє одну оцінку за аудиторну та самостійну роботу студента як середнє арифметичне з усіх поточних оцінок за ці види роботи. Цю оцінку викладач трансформує в рейтинговий бал за роботу протягом семестру, який становить 40.

Модуль II передбачає написання модульних контрольних робіт. Оцінка за модуль II виставляється за виконання 2 контрольних робіт (по кожному із змістових модулів), які оцінюються за 30-бальною шкалою.

Залік здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання залікових завдань. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за залік становить 60 балів.

Поточний контроль (макс = 40 балів)		Модульний контроль (макс = 60 балів)		Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	МКР 1	МКР 2	
T1-T4	T5-T8	30	30	100
По 5 балів за кожну тему	По 5 балів за кожну тему			
$\Sigma=20$	$\Sigma=20$			

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
1-59	F _x	незадовільно	не зараховано (з можливістю повторного складання)

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Атлас анатомии человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа до ресурсу: <http://sbiblio.com/biblio/contedictid=53&wordid=688314ю>
2. Барулин А.Е., Калинин Б.М., Пучков А.Е., Ансаров Х.Ш., Бабушкин Я.Е. Кинезиотейпирование в лечении болевых синдромов // Волгоградский науч.-мед. журнал. 2015. № 4. С. 29–31.
3. Грейда Н. Б. Коригуюча гімнастика. Вправи на розтяжку: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, Т. Є. Цюпак, О. А. Тучак. – Луцьк, 2020. – 45 с.
4. Грейда Н. Б. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави: методичні рекомендації / Н. Б. Грейда, О. Я. Андрійчук, Р. Ю. Гайволя. – Луцьк, 2020. – 39 с.
5. Загородный Г.М., Филимонов А.Ю., Петрова О.В. Кинезиотейпирование в практике спортивного врача // Спортивная медицина: наука и практика. 2013. № 3. С. 71–76.
6. Касаткин М.С. Кинезиотейпирование: терминология методики, показания и противопоказания к ее применению. Основные механизмы действия кинезиотейпов // Спортивная медицина: наука и практика. 2015. № 2. С. 82–86.
7. Кульченко И. А. Применение малоамплитудных упражнений в сочетании с разгрузкой позвоночника в физической реабилитации больных поясничным остеохондрозом: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.03 / Ирина Анатольевна Кульченко; Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. – К., 2005. – 183 с.
8. Курочкина, О. С. История развития методов визуализации лимфатических сосудов и узлов. — Анатомия лимфатического русла верхней конечности : лимфодренаж от верхней конечности в норме и после подмышечной лимфодиссекции / О. С. Курочкина, В. Ф. Байтингер, А. В. Дудников // Вопросы реконструктивной и пластической хирургии : журн. — 2018. — № 2 (65) (июнь). — С. 39—49.
9. Лазарев И. А. Кинезотерапия больных остеохондрозом поясничного отдела позвоночника: дис... канд. мед. наук.: 14.01.21 / Лазарев Игорь Альбертович; Ин-т травматологии и ортопедии АМН Украины. – К., 2006. – 200 с.
10. Мелехина И.А. Формирование двигательной культуры студентов: дис. ... канд. Пед. Наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Мелехина – Саратов, 2002 г. – 176с.
11. Методи накладення тейпів [Електронний ресурс]. – Режим доступа до ресурсу: http://medicaltaping.ru/ru/tehniki_nalozhenia_teipov/ (дата звернення 8.05.2019).
12. Морозова О. Г. Патогенетический подход к терапии миофасциальной болевой дисфункции / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // Международный неврологический журнал. – 2009. – № 3. – 2009. – С. 1–4.
13. Мигаль Р.О., Мигаль О.М. Кинезиотейпирование: инновационная методика в реабилитации // Актуальные вопросы реабилитации в неврологии и психиатрии. Матер. науч.-практ. конф. ГБОУ ВПО «Тверская ГМА». Тверь, 2014. С. 54–55.
14. Медична та соціальна реабілітація: навчальний посібник / за заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2005. – 402 с.
15. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д.Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002р. – 240с.
16. Осіпов В.М. Особливості функціонального стану опорно-рухового апарату пацієнтів з міофасціальним больовим синдромом. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НФВ «Українські технології», 2008. – Т.3. С. 167–172. 35.
17. Пасечник В. М. Лечебная физическая культура как составная физической реабилитации при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника / В. М. Пасечник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 11-13.
18. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2006. – 248 с.

19. Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование // Мануальная терапия. 2014. Т. 3. № 55. С. 86–100.
20. Субботин Ф.А. Кинезиотейпирование миофасциального болевого синдрома // Мануальная терапия. 2014. Т. 4. № 56. С. 66–72.

Допоміжна література

1. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010 – 120 с.
2. Патент 85917 UA МПК51 А61В 19/00 Спосіб лікування захворювань хребта та суглобів з використанням комбінованої тракції / Губенко В. П., Мельниченко Л. В.; Заявлено 10.12.2013; Опубл. 10.12.2013; Бюл. № 23.
3. Патент 82705 UA МПК51 А61Н 1/02, А63В 23/02 Пристрій для комбінованої тракції хребта / Губенко В. П., Мельниченко Л. В., Губенко А. М.; Заявлено 04.03.2013; Опубл. 12.08.2013; Бюл. № 15.
4. Постізометрична релаксація шиї [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://clinic-dovgogo.com/index.php/ru/bookru/item/279>.
5. Прийоми релаксації м'язів шиї [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://vladserebro.narod.ru/publ/priemu_manualnoj_terapii/relaksacii_mysh_s_shei/2-1-0-5..
6. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура : [підручник] / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. П. Юшковська. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234с.
7. Стерхов Р.В. Патогенетичний підхід до корекції порушення статички хребта у дітей в кінетотерапії / Р.В. Стерхов, Г.В.Стерхов, Т.А. Бурая // ЛФК и массаж. – 2005 р. - №1. – С. 45-48
8. Фищенко В. Я. Кинезотерапия поясничного остеохондроза / В. Я. Фищенко, И. А. Лазарев, И. В. Рой. – К.: Медкнига, 2007. – 98 с.