**ПЕРЕЧЕНЬ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАНИЙ**

|  |
| --- |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной С., 47 лет, поступил в отделение реанимации с жалобами на резкие боли за грудиной, в области сердца, с иррадиацией в левую руку, не купирующиеся нитроглицерином. На ЭКГ – признаки острой фазы мелкоочагового инфаркта миокарда. I класс тяжести. На 2 сутки объективно: кожные покровы бледные, в легких дыхание везикулярное, хрипов, одышки нет. Тоны сердца приглушены. Пульс 80 уд/мин., ритмичный, удовлетворительного наполнения. АД - 130/80 мм рт. ст. Живот мягкий, безболезненный. Назначена консультация врача ЛФК. |
| На какие сутки и при каких условиях можно будет назначать больному занятия лечебной физкультурой? |
| При мелкоочаговом инфаркте миокарда занятия ЛФК можно назначать на 3-5 сутки, при условии удовлетворительного состояния больного, стабильных показателях пульса и АД, положительной динамики ЭКГ, и биохимических показателей крови. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указаны сроки или условия назначения ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК можно будет рекомендовать данному больному? |
| Больному можно будет рекомендовать следующие средства ЛФК – физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все рекомендованные больному средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой метод ЛФК целесообразно будет назначить больному на данном этапе реабилитации? Ответ обоснуйте. |
| Больному целесообразно назначить индивидуальный метод занятия ЛФК, т.к. он находится на стационарном этапе реабилитации, в отделении реанимации, на строгом постельном режиме. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать лечебным специфическим действием? |
| Лечебным специфическим действием будут обладать дыхательные и упражнения на расслабление. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только одна группа упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Массаж какой области обязательно необходимо назначить больному на данном этапе реабилитации. Ответ обоснуйте. |
| Больному обязательно необходимо назначить массаж дистальных отделов верхних и нижних конечностей для профилактики осложнения - тромбоэмболии. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 002 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Женщина 47 лет, страдает хроническим калькулезным холециститом в течение 2 лет. Находится на стационарном лечении, 4 день после купирования приступа неосложненного калькулезного холецистита, общее состояние удовлетворительное, температура тела нормальная, жалоб нет. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Какие средства ЛФК можно рекомендовать больной? |
| Из средств лечебной физкультуры больной можно рекомендовать физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Есть ли противопоказания для назначения ЛФК больной? Сколько дней после купирования приступа противопоказано назначение лечебной гимнастики (ЛГ)? |
| Противопоказаний для назначения ЛФК больной нет. После купирования приступа противопоказано назначение ЛГ первые 2-3 дня. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указаны сроки ограничения назначения ЛГ после купирования приступа. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Из каких исходных положений рекомендовано выполнять упражнения больной? |
| Упражнения при данной патологии рекомендовано выполнять из исходных положений лежа на спине, лежа на боку, коленно-локтевое, коленно-кистевое. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все исходные положения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Назовите наилучшее исходное положение: 1) для обеспечения оттока желчи из желчного пузыря, 2) для улучшения кровообращения в печени. |
| Наилучшее исходное положение 1) для обеспечения оттока желчи из желчного пузыря - лежа на левом боку с согнутыми в коленях ногами, 2) для улучшения кровообращения в печени - лежа на правом боку. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано только одно исходное положение. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения в методике ЛФК противопоказаны больной? |
| Больной противопоказаны упражнения с отягощением, силовые, скоростно-силовые, прыжки подскоки, резкие наклоны и повороты. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все противопоказанные больной упражнения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 003 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У мужчины 35 лет диагноз - остеохондроз поясничного отдела позвоночника с корешковым синдромом. Физическое развитие выше среднего, дисгармоничное, с избыточной массой тела. Хочет заниматься в фитнесс-центре с целью увеличения мышечной массы и уменьшения жировой. Спортивный анамнез: последние 3 года регулярные (2–3 раза в неделю) тренировки в тренажерном зале. При проведении пробы Мартине на 3 минуте восстановительного периода пульс 72 уд/мин, АД 125/80 мм рт. ст. Имеющиеся программы тренировки в фитнесс-центре: аэробика (различные виды), плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» - групповая кардиотренировка на велотренажерах. |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине - нормотонический, т.к. на 3 минуте восстановительного периода показатели пульса и АД пришли в норму. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какую из фитнесс-программ, помимо занятий в тренажерном зале, можно рекомендовать мужчине? Ответ обоснуйте. |
| Помимо занятий в тренажерном зале при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника, наличии избыточной массы тела рекомендовано плавание – оно наиболее эффективно способствует укреплению мышц верхнего плечевого пояса, спины, поясницы и снижению массы тела. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды нагрузок в тренажерном зале следует исключить? Ответ обоснуйте. |
| В тренажерном зале противопоказано сочетание осевой нагрузки на позвоночник с его ротацией (повороты туловища с отягощениями), гиперэкстензии (переразгибания) позвоночника – данные упражнения при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника с корешковым синдромом могут спровоцировать обострение заболевания. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Локализация 3 кожно-жировых складок, измеряемых для диагностики избыточного развития жировой ткани? |
| Кожно-жировые складки измеряются: 1-я - над грудной мышцей справа; 2-я - справа у пупка; 3-я - на передней поверхности бедра в нижней трети. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все локализации для измерения кожно-жировых складок. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды нагрузок и на каких функциональных кардиотренажерах предпочтительнее ввиду избыточной массы тела? |
| Ввиду избыточной массы тела предпочтительнее циклические физические нагрузки на функциональных кардиотренажерах - ходьба на беговой дорожке, занятия на степ-тренажер и велотренажере. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только вид нагрузок или кардиотренажеры. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 004 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больному П., 56 лет, с диагнозом: последствия ишемического инсульта в виде спастического левостороннего гемипареза, назначены занятия ЛФК. Упражнения выполняются в одном темпе в течение 25-30 минут в положении стоя. Общая плотность занятия лечебной гимнастикой составила 40%, в конце занятия больной использует гимнастические снаряды. |
| Правильно ли построено занятие ЛГ для данного пациента? Ответ обоснуйте. |
| Занятие построено не правильно, т.к. упражнения выполняются в одном темпе, постоянно в одном исходном положении, причем максимум нагрузки приходится на заключительную часть занятия - гимнастические снаряды не рекомендуется использовать в конце занятия. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| О чем свидетельствует моторная плотность занятия 40%? Как определить моторную плотность занятия? |
| Моторная плотность занятия определяется отношением времени фактического выполнения упражнений ко времени всего занятия, умноженного на 100%. Моторная плотность 40% является не достаточной, что говорит о не правильно построенном занятии ЛГ и неадекватно назначенной физической нагрузке. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указано, как определить моторную плотность занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Что влияет на дозу физической нагрузки назначаемой больному? |
| На дозу физической нагрузки назначаемой больному влияют: возраст, пол, общее состояние пациента, анамнез заболевания, стадия заболевания, наличие осложнений, спортивный анамнез. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано не более 3-х факторов, влияющих на дозирование физической нагрузки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие вы знаете способы дозирования физической нагрузки? |
| Способы дозирования физической нагрузки - изменять исходное положение и продолжительность занятия, изменять число вовлеченных в работу мышечных групп, изменять темп выполнения упражнения, увеличивать или уменьшать амплитуду движения, увеличивать или уменьшать количество повторов и подходов, использовать гимнастические снаряды, усложнять координацию движений, увеличивать или уменьшать количество дыхательных и упражнений на расслабление. |
| Ответ дан верно, указано 5 и более способов дозирования физической нагрузки. |
| Ответ дан неполный, указано не более 3-х способов дозирования физической нагрузки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Правильно ли инструктор распределяет нагрузку на части занятия лечебной гимнастикой? Ответ обоснуйте. |
| Инструктор ЛФК распределяет нагрузку неправильно, т.к. максимум физической нагрузки – упражнения с гимнастическими снарядами проводит в заключительной части занятия, о чем свидетельствует низкая моторная плотность занятия – 40%. Занятие лечебной гимнастики должно состоять из 3-х частей, и в каждой нагрузка должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15% |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 005 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ** **РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Инструктор ЛФК поводит индивидуальное занятие лечебной гимнастики с больным Ф. 45 лет, с диагнозом: посттравматическая сгибательная контрактура правого коленного сустава. При этом 1-й период занятия составляет 30% от общего времени занятия, 2-й период - 40%, 3-й период - 30%. По результатам врачебно-педагогических наблюдений моторная плотность занятия составила 35%. |
| Правильно ли инструктор ЛФК распределяет время на периоды занятия лечебной гимнастикой? Ответ обоснуйте. |
| Инструктор ЛФК распределяет время на периоды занятия ЛГ не правильно, т.к. на второй период занятия приходится только 40% всего времени (что недостаточно для получения лечебного эффекта), а на вводную и заключительную части отведено слишком много времени, моторная плотность занятия 35% - недостаточная, что так же свидетельствует о неправильном распределении времени на части занятия. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Как называются периоды занятия ЛФК? |
| Занятие лечебной физкультурой состоит из 3 периодов: 1-й – вводная часть, 2-й – основная часть, 3-й – заключительная часть. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, названы только 2 периода занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Распределите процентное соотношение времени по периодам занятия ЛФК для данного больного? |
| Нагрузка во время занятия лечебной гимнастики должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15% |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано правильное распределение нагрузки только 2 частей занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| О чем свидетельствует моторная плотность занятия 35%? Какова оптимальная моторная плотность данного занятия? |
| Моторная плотность 35% является недостаточной, что говорит о недостаточной интенсивности назначенной физической нагрузке. Для данного занятия оптимальной является моторная плотность занятия 50 %. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указано, как определить моторную плотность занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс. Рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ для данного больного? |
| 220 – возраст (45 лет) = 175 уд/мин - это максимальный тренирующий пульс. Оптимальный диапазон для данного больного – 50-70% от максимального тренирующего пульса, т.е. от 87 до 122 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ для данного больного. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 006 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больному А. 63 лет, с диагнозом: состояние после нефрэктомии слева, назначен полупостельный режим. Врачом ЛФК назначен курс восстановительного лечения. Упражнения должны выполняться в палате в положении стоя, назначена дозированная ходьба с опорой. При этом занятие состоит из 2 периодов - 1-й период составляет 45% от общего времени занятия, 2-й период составляет 55%. |
| Правильно ли назначена лечебная физкультура для данного больного? Ответ обоснуйте. |
| Лечебная физкультура для данного больного назначена не правильно, т.к. при полупостельном режиме разрешаются выполнение упражнений только в положении лежа или сидя. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| При каком режиме больному можно выполнять упражнения назначенные врачом ЛФК? Какие двигательные режимы существуют? |
| Больной может выполнять упражнения назначенные врачом ЛФК, когда будет на палатном режиме. Двигательные режимы - постельный, полупостельный, палатный, общий двигательный, тренирующий. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все двигательные режимы. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой метод лечебной физкультуры должен быть назначен больному на данном режиме? Какие методы лечебной физкультуры можно назначить в дальнейшем? |
| Больному на полупостельном режиме должен быть назначен индивидуальный метод занятий (инструктор - больной). В дальнейшем можно назначить групповой и самостоятельный методы лечебной физкультуры. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако указаны не все методы ЛФК, которые можно назначить больному в дальнейшем. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Правильно ли врач ЛФК распределил время на периоды занятия лечебной гимнастикой? Ответ обоснуйте. |
| Врач ЛФК распределил время на периоды занятия неправильно, (занятие состоит из 2 периодов). Занятие лечебной гимнастики должно состоять из 3 частей и в каждой нагрузка должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15% |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс и рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ для больного? |
| Максимальный тренирующий пульс = 220 – возраст (63 года), т.е. 157 уд/мин. Оптимальный диапазон для данного больного – 50-70% от максимального тренирующего пульса, т.е. от 78 до 110 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ для больного. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 007 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Мужчина 25 лет. Практически здоров. Физическое развитие выше среднего, гармоничное, рост 167 см, вес 63 кг. В течение последних 2 лет эпизодически занимается теннисом. При проведении пробы Мартине, на 2 минуте восстановительного периода пульс 77 уд/мин, АД 120/80 мм рт. ст. Хочет повысить выносливость кардиореспираторной системы. |
| Оцените вес мужчины с помощью индекса массы тела (ИМТ). Какие показатели ИМТ свидетельствуют о сверхизбыточной массе тела? |
| Индекс массы тела определяется отношением веса (в кг) к росту2 (м). Нормальные показатели ИМТ – 20-25. ИМТ мужчины = 63: (1,6)2 = 24. Данный показатель ИМТ показывает, что у мужчины нормальный вес. Показатели ИМТ более 30 – сверхизбыточный вес. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указаны показатели ИМТ для сверхизбыточного веса. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине у мужчины? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине - нормотонический, т.к. уже на 2 минуте восстановительного периода зарегистрированы нормальные значения пульса и АД (нормальное время восстановления при проведении пробы Мартине – до 3 минут). |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие дополнительные функциональные пробы и с какой целью порекомендуете провести? |
| Для определения уровня физической работоспособности и выносливости организма рекомендовано провести тест PWC170 и Гарвардский степ-тест. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только один тест или не указано, с какой целью назначено дополнительное тестирование. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренировочный пульс и оптимальный диапазон пульса для нагрузок, цель которых - увеличение выносливости кардиореспираторной системы. |
| Максимальный тренирующий пульс = 220 – возраст (25 лет), т.е. 195 уд/мин. Оптимальный диапазон составляет от 70 до 80% максимального тренирующего пульса, т.е. от 135 до 155 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендуемый диапазон пульса во время тренировки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды аэробных циклических нагрузок (кроме занятий на тренажерах) можно рекомендовать? |
| Рекомендованы следующие виды циклических аэробных нагрузок - бег, плавание, езда на велосипеде. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только один вид нагрузок. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 008 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больная К., 67 лет. В стационаре второй день, диагноз - ИБС: острый мелкоочаговый инфаркт миокарда передней стенки левого желудочка, I класс тяжести. Назначен постельный режим, жалоб нет, в легких дыхание везикулярное, хрипов нет. Тоны сердца ритмичные, приглушенные, пульс удовлетворительного наполнения 80 уд/мин., АД 120/80 мм рт. ст. На ЭКГ - признаки острой фазы мелкоочагового переднего инфаркта миокарда. Назначена консультация врача ЛФК. |
| На какие сутки и при каких условиях при мелкоочаговом инфаркте миокарда можно назначить больной занятия лечебной физкультурой? |
| При мелкоочаговом инфаркте миокарда занятия ЛФК можно назначать на 3-5 сутки, при условии удовлетворительного состояния больной, стабильных показателях пульса и АД, положительной динамики ЭКГ, и биохимических показателей крови. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только сроки или условия назначения ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК можно рекомендовать больной в данной ситуации? |
| Больной можно рекомендовать следующие средства ЛФК – физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой метод ЛФК целесообразно назначить больной в данной ситуации? Ответ обоснуйте. |
| Больной целесообразно назначить индивидуальный метод занятия ЛФК, т.к. она находится в стационаре 2 день на постельном режиме. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать лечебным специфическим действием? |
| Лечебным специфическим действием будут обладать дыхательные и упражнения на расслабление. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все упражнения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Массаж какой области и с какой целью можно назначить больной на данном этапе реабилитации? |
| Больной обязательно необходимо назначить массаж дистальных отделов верхних и нижних конечностей с целью профилактики возникновения осложнения - тромбоэмболии. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 009 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Девочка 8 лет, больна 2 сутки. Субъективные симптомы: общее недомогание, температура 38,5°C, озноб, боли в мышцах. Объективные симптомы: цианоз, тахикардия, учащенное дыхание, укорочение перкуторного звука, крепитация, бронхиальное дыхание и шум трения плевры при аускультации легких. При рентгенологическом исследовании картина нижнедолевой пневмонии справа. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Какие пробы и при каких условиях можно будет провести больной? |
| Больной можно будет провести дыхательные пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе), при условии снижения температуры до субфебрильных цифр и улучшении общего состояния. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указаны условия проведения проб. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Когда можно назначать занятия ЛГ, какие средства ЛФК следует применить для данной больной? |
| Лечебная физкультура назначается сразу после снижения температуры тела до субфебрильных цифр, улучшения общего состояния больной. Из средств лечебной физкультуры можно назначить физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только условия назначения или средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения в данном случае будут обладать лечебным специфическим действием? |
| Лечебным специфическим действием будут обладать дыхательные и упражнения на расслабление. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только один вид упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| С какой частотой необходимо назначить больной на данном этапе лечения дыхательные упражнения по отношению к физическим упражнениям? Какие типы дыхания существуют? |
| Больной на данном этапе лечения необходимо назначить дыхательные упражнения с частотой 1:1 по отношению к физическим упражнениям. Типы дыхания – грудной, диафрагмальный, смешанный. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только частота назначения дыхательных упражнений или типы дыхания. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Есть ли разница в назначении дренажных положений у детей и взрослых? Ответ обоснуйте. |
| Дренажные положения не надо изменять в зависимости от возраста пациента, т.к. максимальная разница угла отхождения бронха у ребенка и взрослого человека составляет всего 1-20. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 010 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У больного 37 лет с хроническим обструктивным бронхитом, стадия обострения, температура тела субфебрильная, показатель пробы Штанге – 10 сек, пробы Генчи – 5 сек. Находится в стационаре 3 сутки, на постельном режиме. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Являются ли нормальными показатели дыхательных проб у данного больного? Какую дыхательную пробу рекомендовано провести больному в конце стационарного этапа реабилитации? |
| Показатели дыхательных проб у больного являются ниже нормы. Нормальные показатели пробы Штанге для здорового человека 40-60 сек, Генчи – 15-20 сек. В конце стационарного этапа реабилитации больному рекомендовано провести дыхательную пробу Розенталя (5-ти кратное измерение жизненной емкости легких). |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только нормальные показатели проб Штанге и Генчи или рекомендуемая в конце стационарного этапа реабилитации дыхательная проба. | |
| Ответ дан полностью неверно. | |
|  | |
| При каком условии можно рекомендовать занятия лечебной гимнастикой, какие средства ЛФК можно назначить больному? | |
| Занятия лечебной гимнастикой назначаются сразу после снижения температуры до субфебрильных цифр. Из средств лечебной физкультуры рекомендовано назначить физические упражнения, массаж. | |
| Ответ дан верно. | |
| Ответ дан неполный, указано только условие назначения ЛГ или рекомендованные средства лечебной физкультуры. | |
| Ответ дан полностью неверно. | |
|  | |
| Какие упражнения будут обладать лечебным специфическим действием? | |
| Лечебным специфическим действием будут обладать дыхательные и упражнения на расслабление. | |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только один вид упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| С какой частотой необходимо назначить больному на данном этапе лечения дыхательные упражнения по отношению к физическим упражнениям? Какие типы дыхания существуют? |
| Больному на стационарном этапе лечения (постельный режим) необходимо назначить дыхательные упражнения с частотой 1:1 по отношению к физическим упражнениям. Типы дыхания – грудной, диафрагмальный, смешанный. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только частота назначения дыхательных упражнений или типы дыхания. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс, рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ больному? |
| Максимальный тренирующий пульс = 220 – возраст (37 лет), т.е. 183 уд/мин. Оптимальный диапазон для данного больного – 50-70% от максимального тренирующего пульса, т.е. от 91 до 128 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан максимальный тренирующий пульс или только рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 011 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной К. 56 лет с диагнозом: ревматизм, недостаточность митрального клапана, занимается самостоятельно дома лечебной гимнастикой. После занятий ЛФК в течение 3 месяцев у больного уменьшилась одышка, слабость, пульс 75 уд/мин. в покое (до занятий составлял 85-90 уд/мин.), во время занятия пульс учащается до 110-115 уд/мин., после занятия пульс восстанавливается в течение 5-6 мин., тоны сердца ритмичные. Моторная плотность занятия составила 75%. |
| На каком этапе медицинской реабилитации находится больной? Ответ обоснуйте. |
| Больной находится на диспансерно-поликлиническом этапе реабилитации, т.к. занимается ЛГ самостоятельно в домашних условиях. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие методы лечебной физкультуры можно назначить больному на данном этапе реабилитации? Ответ обоснуйте. |
| Больному можно назначить групповой или самостоятельный метод ЛФК. На диспансерно-поликлиническом этапе реабилитации допускаются занятия групповым методом в зале ЛФК, самостоятельные занятия дома с консультацией у врача ЛФК 1 раз в месяц. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс, рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ для больного? |
| Максимальный тренирующий пульс = 220 – возраст (56 лет) = 164 уд/мин. Оптимальный диапазон для данного больного – 50-70% от максимального тренирующего пульса, т.е. от 82 до 115 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Оцените моторную плотность данных занятий ЛГ. Как определяется моторная плотность занятия ЛФК? |
| Моторная плотность 75% является достаточной, что говорит о правильном построении занятии ЛГ и адекватно назначенной физической нагрузке. Моторная плотность занятия определяется отношением времени фактического выполнения упражнений ко времени всего занятия, умноженного на 100%. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указано, как определить моторную плотность занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Как можно оценить эффект занятий лечебной гимнастикой? Ответ обоснуйте. |
| Эффект занятий ЛГ у данного больного положительный, о чем свидетельствует уменьшение одышки, слабости, нормализация пульса 75 уд/мин. в покое (ранее 85-90 уд/мин.). Во время занятия пульс учащается до 110-115 уд/мин., что соответствует оптимальному диапазону значений пульса у больного, после занятия пульс восстанавливается в течение 5-6 мин., что так же свидетельствует об оптимальной интенсивности процедуры ЛГ. Моторная плотность занятия составила 75%, что свидетельствует о правильном построении занятия ЛГ и адекватно подобранной физической нагрузке. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 012 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной С. 60 лет с диагнозом инфаркт миокарда находится в стационаре 3 неделю. К моменту завершения занятия ЛГ появились боли в области сердца, пульс участился до 150 уд/мин.; систолическое АД возросло на 80 мм рт. ст., диастолическое - на 20 мм рт. ст. При этом вводная часть занятия составляет 35% от общего времени занятия, основная - 55%, заключительная – 10%. В заключительной части занятия используются упражнения с гимнастической палкой. Моторная плотность занятия составила 48%. |
| Правильно ли врач ЛФК распределил время на части занятия ЛГ? Ответ обоснуйте. |
| Врач ЛФК распределил время на части занятия неправильно. Занятие лечебной гимнастики состоит из 3 частей и в каждой нагрузка должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15% |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс, рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ для больного? |
| 220 – возраст (60 лет) = 160 уд/мин. - это максимальный тренирующий пульс. Оптимальный диапазон для данного больного – 50-70% от максимального тренирующего пульса, т.е. от 80 до 112 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Адекватно ли подобрана физическая нагрузка возможностям пациента? Ответ обоснуйте. |
| Физическая нагрузка для данного больного подобрана не адекватно, т.к. к моменту завершения занятия ЛГ состояние больного ухудшилось - появились боли в области сердца, пульс участился до 150 уд/мин. (оптимальный диапазон пульса 80-112 уд/мин.), возросло АД (систолическое АД - на 80 мм рт. ст., диастолическое - на 20 мм рт. ст.) |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Оцените моторную плотность занятия у данного больного. Как определяется моторная плотность занятия ЛФК? |
| Моторная плотность 45% является не достаточной, что говорит о не правильном построении занятии ЛГ и неадекватно назначенной физической нагрузке. Моторная плотность занятия определяется отношением времени фактического выполнения упражнений ко времени всего занятия, умноженного на 100%. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указано, как определить моторную плотность занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Рекомендовано ли вносить коррективы в план проведения занятия? Ответ обоснуйте. |
| В план проведения занятия необходимо вносить коррективы. Не правильно распределена нагрузка на периоды занятия ЛГ, что привело к ухудшению состояния больного. Занятие ЛГ должно состоять из 3 частей, и в каждой нагрузка должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15%. Упражнения с гимнастической палкой следует выполнять в основной части занятия, т.к. в этой части больным должен быть выполнен максимум физической нагрузки. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 013 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной В. 55 лет. Два месяца назад перенес крупноочаговый задненижний инфаркт миокарда левого желудочка. НК II А ст., II класс тяжести. Неделю назад вернулся из санатория. Жалоб не предъявляет. Занимается самостоятельно ЛГ в домашних условиях. Хочет заниматься бегом. Общее состояние удовлетворительное. В легких дыхание везикулярное, хрипов нет. Сердце – тоны ритмичные, приглушены. Пульс - 78 уд/мин., АД – 120/80 мм рт. ст. Врачом ЛФК назначены дозированная ходьба, прогулки, ходьба на беговой дорожке. |
| На каком этапе медицинской реабилитации находится больной? Ответ обоснуйте. |
| Больной находится на диспансерно-поликлиническом этапе реабилитации, т.к. неделю назад вернулся из санатория, занимается ЛГ в домашних условиях самостоятельно. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие методы лечебной физкультуры можно назначить данному больному? Ответ обоснуйте. |
| Больному можно назначить групповой или самостоятельный метод ЛФК. На диспансерно-поликлиническом этапе реабилитации допускаются занятия групповым методом в зале ЛФК, самостоятельные занятия дома с консультацией у врача ЛФК 1 раз в месяц. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс, рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ для больного? |
| Максимальный тренирующий пульс = 220 – возраст (55 лет), т.е. 165 уд/мин. Оптимальный диапазон для данного больного – 50-70% от максимального тренирующего пульса, т.е. от 80 до 115 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК следует рекомендовать данному больному? |
| Больному следует рекомендовать следующие средства ЛФК – физические упражнения, массаж, закаливание. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Правильно ли даны назначения врачом ЛФК? Дайте рекомендации относительно занятий больного на беговой дорожке? Ответ обоснуйте. |
| Назначения врачом ЛФК сделаны правильно, указанные формы ЛФК полностью соответствуют функциональным возможностям больного на данном этапе реабилитации. Относительно занятий на беговой дорожке – разрешается только ходьба в среднем темпе (180 шагов в минуту), бег на данном этапе реабилитации противопоказан, т.к. данная нагрузка может спровоцировать повторный приступ инфаркта миокарда. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 014 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больная Е. 25 лет, страдающая дискинезией желчевыводящих путей (гиперкинетическая форма) находится в стационаре 4 сутки, жалоб не предъявляет, общее состояние удовлетворительное, температура тела нормальная. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Какие средства ЛФК следует рекомендовать больной? |
| Следует рекомендовать следующие средства ЛФК – физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каких исходных положениях больной следует выполнять упражнения на данном этапе реабилитации? |
| На стационарном этапе реабилитации больной следует выполнять упражнения в исходных положениях лежа на спине, лежа на боку, коленно-локтевое, коленно-кистевое. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все исходные положения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать лечебным специфическим действием? |
| Лечебным специфическим действием будут обладать дыхательные и упражнения для мышц брюшного пресса. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только одна группа упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| При выполнении, каких упражнений может появиться тошнота, отрыжка? |
| Тошнота и отрыжка могут появиться при выполнении следующих упражнений – наклоны туловища вперед, наклоны в сочетании с вращением туловища. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только одна группа упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Массаж какой области рекомендовано назначить больной? Какие приемы массажа следует применить? |
| Больной рекомендован массаж живота, исключая область печени. Рекомендованные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако приемы массажа указаны неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
|  |
| 015 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Девочка 10 лет, больна 3 сутки. Субъективные симптомы: общее недомогание, температура 38,2°C, озноб, боли в мышцах. Объективные симптомы: кожные покровы бледные, тахикардия, учащенное дыхание, укорочение перкуторного звука, крепитация. При аускультации легких - бронхиальное дыхание и шум трения плевры. При рентгенологическом исследовании картина средне долевой пневмонии справа. Назначена консультация врача ЛФК. |
| При каком условии больной можно будет назначить лечебную физкультуру? Какие средства лечебной физкультуры можно рекомендовать? |
| Лечебную физкультуру можно будет назначить после снижения температуры до субфебрильных цифр. Из средств лечебной физкультуры рекомендовано назначить – физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только условия назначения или средства лечебной физкультуры. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать лечебным специфическим действием? |
| Лечебным специфическим действием будут обладать дыхательные и упражнения на расслабления. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только один вид упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| С какой частотой необходимо назначить больной на данном этапе лечения дыхательные упражнения по отношению к физическим упражнениям? Какие типы дыхания существуют? |
| Больной на данном этапе лечения необходимо назначить дыхательные упражнения с частотой 1:1 по отношению к физическим упражнениям. Типы дыхания – грудной, диафрагмальный, смешанный. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только частота назначения дыхательных упражнений или типы дыхания. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каком исходном положении будет достигнут 1) наилучший дренаж, 2) откашливание? |
| Наиболее эффективное положение дренажа: исходное положение – полусидя на кушетке (угол наклона туловища к горизонтальной оси 600), ноги приподняты на 15-200. Положение откашливания: пациент свешивается со стороны левого края кушетки, руки вниз, голова вниз. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано только положение дренажа или положение откашливания. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Есть ли разница в назначении дренажных положений у детей и взрослых? Ответ обоснуйте. |
| Дренажные положения не надо изменять в зависимости от возраста пациента, т.к. максимальная разница угла отхождения бронха у ребенка и взрослого человека составляет всего 1-20. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 016 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Девочка 8 лет, больна 4 сутки, назначен постельный режим. Субъективные симптомы: общее недомогание, температура 38,5°C, озноб, боли в мышцах. Объективные симптомы: цианоз, тахикардия, учащенное дыхание, укорочение перкуторного звука, крепитация, бронхиальное дыхание и шум трения плевры при аускультации легких. При рентгенологическом исследовании - картина нижнедолевой пневмонии справа. Назначена консультация врача ЛФК. |
| При каком условии можно будет назначить лечебную физкультуру? Какие средства лечебной физкультуры рекомендованы больной? |
| Лечебная физкультура может быть назначена после снижения температуры до субфебрильных цифр. Из средств лечебной физкультуры рекомендовано назначить физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только условия назначения или средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Из каких исходных положений рекомендовано выполнять упражнения больной на данном режиме? |
| В период постельного режима больной рекомендовано выполнять упражнения из исходных положений – лежа, сидя на кровати, спустив ноги. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все рекомендованные исходные положения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| С какой частотой необходимо назначить больной на данном этапе лечения дыхательные упражнения по отношению к физическим упражнениям? Какие типы дыхания существуют? |
| Больной на данном этапе лечения необходимо назначить дыхательные упражнения с частотой 1:1 по отношению к физическим упражнениям. Типы дыхания – грудной, диафрагмальный, смешанный. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только частота назначения дыхательных упражнений или типы дыхания. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каком исходном положении будет достигнут 1) наилучший дренаж, 2) откашливание? |
| Наиболее эффективное положение дренажа: исходное положение – коленнолоктевая опора (затем пациент принимает положение «подлезания», прижимая грудную клетку к поверхности опоры). Положение откашливания: в данном случае совпадает с положением дренажа |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано только положение дренажа или положение откашливания. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Есть ли разница в назначении дренажных положений у детей и взрослых? Ответ обоснуйте. |
| Дренажные положения не надо изменять в зависимости от возраста пациента, т.к. максимальная разница угла отхождения бронха у ребенка и взрослого человека составляет всего 1-20. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 017 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У больного И. 32 лет с экссудативным плевритом (находится в стационаре 5 сутки), при проведении занятия ЛФК появились боли на поврежденной половине грудной клетки, сопровождающиеся легкой потливостью, бледностью кожи лица и тахикардией. Занятие состоит из 2 периодов: 1-й составляет 25% от общего времени занятия, 2-й - 75%. Упражнения выполняются в среднем темпе в течение 50 минут. Дыхательные упражнения больной выполняет с частотой 1:5 по отношению к физическим упражнениям. |
| Правильно ли инструктор ЛФК распределяет нагрузку на части занятия лечебной гимнастикой? Ответ обоснуйте. |
| Инструктор ЛФК распределяет нагрузку неправильно. Занятие лечебной гимнастики должно состоять из 3 частей и в каждой нагрузка должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15% |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Выполнение каких дыхательных упражнений и обучение какому типу дыхания рекомендованы больному? |
| Больному рекомендовано выполнение статических и динамических дыхательных упражнений и обучение полному типу дыхания. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только дыхательные упражнения или какому типу дыхания рекомендовано обучить больного. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| С какой частотой необходимо назначить больному на данном этапе лечения дыхательные упражнения по отношению к физическим упражнениям? Какие типы дыхания существуют? |
| Больному на данном этапе лечения необходимо назначить дыхательные упражнения с частотой 1:1 по отношению к физическим упражнениям. Типы дыхания – грудной, диафрагмальный, смешанный. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только частота назначения дыхательных упражнений или типы дыхания. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каком темпе рекомендовано выполнять упражнения больному на данном этапе реабилитации? Какой темп выполнения упражнений противопоказан? |
| На данном этапе реабилитации больному рекомендовано выполнять упражнения в медленном и среднем темпе. Противопоказано выполнение упражнений в быстром темпе. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только рекомендуемый темп выполнения упражнений или темп, который противопоказан. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Рекомендовано ли вносить коррективы в план проведения занятия? Ответ обоснуйте. |
| В план проведения занятия необходимо внести следующие коррективы: продолжительность занятия следует уменьшить до 30 минут, занятие должно состоять из 3 периодов и нагрузка распределяться следующим образом: водная часть занятия - 15%, основная - 70%, заключительная - 15%. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе. Частота дыхательных упражнений по отношению к физическим упражнениям должна составлять 1:1. Необходимость изменений обусловлена неадекватной реакцией больного на нагрузку, о чем свидетельству боли на поврежденной половине грудной клетки, потливость, бледность, тахикардия. Таким образом, имеет место неправильная дозировка физической нагрузки применительно к данному больному. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 018 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| За консультацией по поводу индивидуального двигательного режима обратился мужчина 40 лет. Физическое развитие ниже среднего, дисгармоничное, масса тела избыточная. Вес составляет 86 кг (при рекомендуемом 70 кг). Последние 5 лет физическая активность - в объеме бытовых нагрузок. Цель предстоящих тренировок - снижение массы тела и общее укрепление организма. После проведения пробы Мартине на 4 минуте восстановительного периода пульс 90 уд/мин., АД 140/90 мм рт. ст. Имеющиеся тренировочные программы в фитнесс-центре: аэробика (различные виды), аквааэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» - групповая кардиотренировка на велотренажерах. |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине гипертонический, т.к. восстановление длится более 3 минут, на 4 минуте восстановительного периода показатели пульса и АД остаются повышенными. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие из перечисленных фитнесс-программ можно рекомендовать, в каком режиме следует проводить тренировки? |
| Из перечисленных фитнесс-программ можно рекомендовать плавание, аквааэробику, занятия в тренажерном зале. Тренировки следует проводить в щадяще-тренирующем режиме. Под руководством инструктора. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только рекомендованные фитнесс-программы или режим тренировок. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения в данном случае противопоказаны? Ответ обоснуйте. |
| Противопоказаны упражнения с отягощениями, натуживанием, скоростные, скоростно-силовые, плиометрические, т.к. они могут вызвать чрезмерное повышение пульса и АД. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс, рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки? |
| Максимальный тренирующий пульс = 220 – возраст (40 лет), т.е.= 180 уд/мин. Оптимальный диапазон – 50-70% от максимального тренирующего пульса, т.е. от 90 до 126 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендуемый диапазон пульса во время тренировки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Сколько раз в неделю целесообразно тренироваться и какова должна быть продолжительность одной тренировки? |
| Целесообразно тренироваться не менее 3 раз в неделю, продолжительность одной тренировки 30-45 минут. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только кратность или продолжительность одной тренировки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 019 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У девочки 14 лет при росте 160 см вес составляет 48 кг, она жалуется на частые простудные заболевания, особенно в осенне-зимний период. При проведении пробы Мартине до нагрузки пульс – 78 уд/мин, АД - 120/70 мм рт. ст., на 2 и 4-й минуте восстановительного периода пульс 90 уд/мин, АД – 90/60 мм рт. ст. |
| Оцените вес девочки с помощью индекса массы тела (ИМТ). Какие показатели индекса массы тела свидетельствуют о сверхизбыточной массе тела? |
| Индекс массы тела определяется отношением веса (в кг) к росту2 (м). Нормальные показатели ИМТ – 20-25. ИМТ девочки = 48: (1,6)2 = 19. Данный показатель ИМТ показывает, что у девочки недостаточный вес. Показатели ИМТ более 30 – сверхизбыточный вес. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указаны показатели ИМТ для сверхизбыточного веса. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине - гипотонический, т.к. на 2 и 4-й минутах восстановительного периода при повышенных показателях пульса зарегистрированы низкие показатели АД, время восстановления составляет более 3 минут. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК можно рекомендовать для профилактики частых простудных заболеваний? |
| Для профилактики частых простудных заболеваний можно рекомендовать средства ЛФК – физические упражнения, закаливание. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В какое время года девочке целесообразно начинать закаливание? Расположите закаливающие факторы в порядке возрастания силы их воздействия. |
| Закаливающие процедуры целесообразно начинать в теплое время года – конец весны, лето. Факторы закаливания по силе возрастания их воздействия располагаются следующим образом – воздух, вода, солнце. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако неправильно указаны факторы закаливания по силе возрастания их воздействия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В какой группе на занятиях по физической культуре может заниматься девочка? Какие рекомендации необходимо дать? |
| Девочка может заниматься физической культурой в подготовительной группе. Рекомендовано проводить регулярный контроль АД до и после занятий физической культурой. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не даны рекомендации. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 020 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Женщина З. 56 лет, страдает опущением внутренних органов с 36 лет. Консервативное лечение (диета, ношение бандажа) дало положительный эффект. Других отклонений в состоянии здоровья не обнаружено. Назначена консультация врача ЛФК. |
| С какой целью рекомендовано назначение ЛФК больной? |
| Больной рекомендовано назначить ЛФК при данной патологии с целью - укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна и диафрагмы, улучшение кровообращение органов брюшной полости, нормализация секреторной и эвакуаторной функции. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все цели ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК следует рекомендовать больной? |
| Из средств лечебной физкультуры больной следует рекомендовать физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каких исходных положениях лучше проводить занятия в первые 2-3 недели? Ответ обоснуйте. |
| В первые 2-3 недели упражнения проводят только в положении лежа на спине, на наклонной плоскости с приподнятым ножным концом кушетки или на спине, с валиком высотой 20-30 см под поясничным отделом позвоночника. При этом положении органы брюшной полости, занимая более высокое положение, возвращаются на место. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения противопоказаны больной? |
| Исключают упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа с фиксированными ногами; упражнения, вызывающие сотрясение тела (подскоки, прыжки), упражнения с отягощением. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать специфическим лечебным действием? |
| Специфическим лечебным действием будут обладать упражнения для мышц брюшного пресса и тазового дна, дыхательные упражнения. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 021 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Мальчик 13 лет имеет массу тела 46 кг, рост 156 см, диагноз сколиоз грудо-поясничного отдела позвоночника I ст., со стороны других органов и систем патологии не выявлено. Хочет заниматься в тренажерном зале, а также одним из следующих видов спорта: езда на велосипеде, бег, теннис, фехтование, тяжелая атлетика, плавание. При проведении пробы Мартине до нагрузки АД 110/70 мм рт. ст. – на 2 минуте восстановительного периода пульс 70 уд/мин., АД – 110/70 мм рт. ст. |
| Оцените достаточный ли вес у мальчика с помощью индекса массы тела (ИМТ). Какие показатели индекса массы тела свидетельствуют о недостаточной массе тела? |
| Индекс массы тела определяется отношением веса (в кг) к росту2 (м). Нормальные показатели ИМТ – 20-25. ИМТ мальчика = 46: (1,5)2 = 20. Данный показатель ИМТ показывает, что у мальчика нормальный вес. Показатель ИМТ менее 20 говорит о недостаточной массе тела. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указаны показатели ИМТ для недостаточного веса. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине нормотонический, т.к. уже на 2 минуте восстановительного периода зарегистрированы нормальные значения пульса и АД (нормальное время восстановления для здорового человека до 3 минут). |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения в тренажерном зале следует исключить? Ответ обоснуйте. |
| В тренажерном зале противопоказано сочетание осевой нагрузки на позвоночник с его ротацией (повороты туловища с отягощениями), гиперэкстензии (переразгибания) позвоночника – данные упражнения при сколиозе грудо-поясничного отдела позвоночника способствуют дальнейшему его прогрессированию. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие из выбранных мальчиком видов спорта ему противопоказаны? Ответ обоснуйте |
| Противопоказаны все виды спорта, кроме бега. При сколиозе грудо-поясничного отдела позвоночника противопоказаны резкие повороты вокруг своей оси, асимметричные физические нагрузки. К таким видам спорта относятся теннис и фехтование, они не подойдут для ослабленных мышц туловища и спины, поскольку в движение вовлечена только одна половина тела. Противопоказана тяжелая атлетика, т.к. предполагает значительные нагрузки на позвоночник. Езда на велосипеде, где руль расположен низко, может поспособствовать формированию округленной спины, а как следствие – развитию кифо-сколиоза. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какими видами спорта рекомендовано заниматься? Ответ обоснуйте. |
| При сколиозе грудо-поясничного отдела позвоночника предпочтительнее симметричные физические нагрузки, поэтому мальчику рекомендуются занятия следующими циклическими видами спорта: бег, плавание. Занятия этими видами способствуют укреплению мышечного корсета туловища, создают условия для нормального развития позвонков, для дальнейшего роста, развивают координацию движений. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 022 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У студента при росте 170 см вес составляет 97 кг. Страдает хроническим пиелонефритом в течение 2 лет, в настоящий момент стадия нестойкой ремиссии. При проведении пробы Мартине до нагрузки АД 130/70 мм рт. ст., на 4 минуте восстановительного периода пульс 86 уд/мин., АД – 140/80 мм рт. ст. |
| Оцените достаточный ли вес у студента с помощью индекса массы тела (ИМТ). Какие показатели индекса массы тела свидетельствуют о недостаточной массе тела? |
| Индекс массы тела определяется отношением веса (в кг) к росту2 (м). Нормальные показатели ИМТ – 20-25. ИМТ студента = 97: (1,7)2 = 33. Данный показатель ИМТ показывает, что у студента сверхизбыточный вес. Показатель ИМТ менее 20 говорит о недостаточной массе тела. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указаны показатели ИМТ для недостаточного веса. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине гипертонический, т.к. продолжительность восстановительного периода более 3 минут, на 4 минуте восстановительного периода зарегистрированы высокие значения пульса и АД. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В какой группе на занятиях по физической культуре может заниматься мальчик? Какие рекомендации необходимо дать? |
| Мальчик может заниматься физической культурой в группе ЛФК. Рекомендовано проводить регулярный контроль АД до и после занятий физической культурой. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не даны рекомендации. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| С какой целью назначается ЛФК данному студенту? |
| Цель ЛФК - обеспечить полноценное кровообращение в почках, улучшить отток мочи и уменьшить застойные явления в мочевыделительной системе, повысить неспецифическую сопротивляемость организма, улучшить регуляцию обменных процессов, нормализовать артериальное давление, сохранить и восстановить нормальную физическую работоспособность. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все цели ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать специфическим лечебным действием? |
| Специфическим лечебным действием будут обладать упражнения дыхательные и упражнения на расслабление. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 023 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Спортсмен занимается тяжелой атлетикой, осмотрен 4 месяца назад, патологии со стороны внутренних органов не выявлено, был допущен к тренировкам. Перенес 14 дней назад стрептококковую ангину, жалобы на слабость, во время болезни не тренировался. На пробу Мартине реагирует резким учащением пульса до 100 уд/мин, АД после нагрузки на 2, 4-й минутах восстановительного периода 90/60 мм рт. ст., восстановление в течение 5 минут. Хочет возобновить тренировки и участие в соревнованиях. |
| Является ли тип реакции на нагрузку у спортсмена нормотоническим? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку у спортсмена не является нормотоническим, т.к. при нормотоническом типе реакции на нагрузку нормальное время восстановления пульса и АД до 3 минут (у спортсмена 5 минут). |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине у спортсмена? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине гипотонический, т.к. длительность восстановительного периода более 3 минут, на 2, 4-й минутах восстановительного периода зарегистрированы низкие значения АД, на фоне резкого учащения пульса. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| На какие внутренние органы и системы может дать осложнения ангина? О развитии какого осложнения у спортсмена можно думать? |
| При стрептококковой ангине могут поражаться внутренние органы и системы с возникновением болезней почек (нефриты), суставов (инфекционный и ревматоидный артриты), желчного пузыря и печени (холециститы), сердца (миокардиты). У спортсмена возможно развитие осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы – миокардита. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все осложнения, или не указано развитие какого осложнения возможно у спортсмена. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие дополнительные исследования и в какие сроки рекомендовано провести для решения вопроса о допуске спортсмена к тренировкам? |
| Если была диагностирована стрептококковая ангина, рекомендовано пройти дополнительное обследование не позднее, чем через месяц после выздоровления, включающее ЭКГ, общеклинические анализы, консультацию кардиолога, ЛОР-специалиста. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан не весь объем дополнительного обследования или не указаны сроки его проведения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Когда после болезни спортсмену можно возобновить тренировки и при каких условиях? |
| Спортсмену можно возобновить тренировки не ранее, чем через месяц после болезни, при условии, что весь объем дополнительных обследований выполнен, и патологии не выявлено. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указаны сроки или условия возобновления тренировок. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 024 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Спортсменка-гимнастка III разряда (13 лет) 14 дней назад прооперирована по поводу катарального аппендицита, без осложнений. Жалоб нет, общее состояние удовлетворительное, температура тела в последние 10 дней нормальная, швы сняты на 5 сутки после операции, рана зажила первичным натяжением, при напряжении мышц брюшного пресса боли нет. Хочет возобновить занятия тренировками и участвовать в соревнованиях. |
| Укажите рекомендованные сроки начала занятий физической культурой и участия в соревнованиях спортсменки после аппендэктомии. |
| После аппендэктомии по поводу катарального не осложненного аппендицита занятия физкультурой спортсменке можно возобновить через 10-15 дней, участие в соревнованиях – через 30-40 дней. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только сроки начала занятий физической культурой или участия в соревнованиях. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Укажите сроки и условия допуска спортсменки к тренировкам после аппендэктомии. |
| После аппендэктомии к тренировкам допуск возможен через 14-18 дней, при условии удовлетворительного самочувствия, нормальной температуры тела не менее 10 дней, хорошего (безболезненный, подвижный) послеоперационного рубца, безболезненного напряжения мышц брюшного пресса. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указаны сроки или условия возобновления тренировок. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какую функциональную пробу рекомендовано провести и какой тип реакции на нагрузку должен быть для допуска спортсменки к тренировкам? |
| Рекомендовано провести пробу Мартине (20 приседаний), тип реакции на физическую нагрузку для допуска к тренировкам – нормотонический. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только проба или тип реакции на физическую нагрузку. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие типы реакции после проведения пробы Мартине будут являться противопоказанием для допуска спортсменки к тренировкам? |
| При проведении пробы Мартине патологические типы реакции на нагрузку - гипотонический, дистонический, гипертонический, ступенчатый будут являться противопоказанием для допуска спортсменки к тренировкам. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все типы реакции на физическую нагрузку при которых будет противопоказан допуск спортсменки к тренировкам. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения во время тренировок и на какой срок необходимо ограничить? |
| В первую неделю тренировок следует ограничить прыжки, поднятие тяжестей и упражнения на гимнастических снарядах. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только упражнения или сроки их ограничения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 025 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Спортсмен занимается легкой атлетикой, перенес острый гайморит 10 дней назад, в течение последних 7 дней температура тела нормальная, дыхание через нос свободное, болей и неприятных ощущений в области околоносовых пазух нет. Хочет возобновить тренировки и участие в соревнованиях. |
| Когда спортсмену после перенесенного острого гайморита можно возобновить занятия физической культурой и участия в соревнованиях. |
| После перенесенного острого гайморита занятия физкультурой спортсмену можно возобновить через 8-10 дней, участие в соревнованиях – через 20-25 дней. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только сроки начала занятий физической культурой или участия в соревнованиях. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Укажите сроки и условия допуска спортсмена к тренировкам после перенесенного острого гайморита. |
| К тренировкам допуск возможен через 16-18 дней, при условии удовлетворительного самочувствия, нормальной температуры тела не менее 14 дней, полного исчезновения болей и неприятных ощущений в пораженных областях. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только сроки или условия возобновления тренировок. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие функциональные пробы рекомендовано провести спортсмену? |
| Спортсмену рекомендовано провести дыхательные пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе), пробу Мартине (20 приседаний). |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано только 2 пробы. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие значения показателей дыхательных проб (Штанге и Генчи) будут достаточными для допуска к тренировкам? |
| Для допуска к тренировкам показатели дыхательных проб должны быть следующие: проба Штанге - 40-60 сек., проба Генчи - 15-20 сек. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны показатели только одной дыхательной пробы для допуска к тренировкам. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой тип реакции на физическую нагрузку при проведении пробы Мартине должен показать спортсмен для допуска к тренировкам? Какие типы реакций будут являться противопоказанием для допуска спортсмена к тренировкам? |
| У спортсмена должен быть нормотонический тип реакции на нагрузку после проведения пробы Матине. Патологические типы реакции на нагрузку - гипотонический, дистонический, гипертонический, ступенчатый будут являться противопоказанием для допуска спортсмена к тренировкам. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указано какие типы реакции на физическую нагрузку будут являться противопоказанием для допуска спортсмена к тренировкам. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 026 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больная 21 год, диагноз ВСД по гипотоническому типу. Жалобы на слабость, повышенную утомляемость, головокружение, чувство нехватки воздуха. Объективно: общее состояние удовлетворительное, при росте 160 см масса тела 48 кг, кожа бледная и холодная, тремор рук, пульс 88 уд/мин., АД в покое 90/60 мм рт. ст. После проведения пробы Мартине на 4 минуте восстановительного периода пульс 96 уд/мин., АД 80/50 мм рт. ст., жалобы на головокружение. |
| Оцените, достаточный ли вес у больной с помощью индекса массы тела (ИМТ). Какие показатели индекса массы тела свидетельствуют о сверхизбыточном весе? |
| Индекс массы тела определяется отношением веса (в кг) к росту2 (м). Нормальные показатели ИМТ – 20-25. ИМТ больной = 48: (1,6)2 = 19. Данный показатель ИМТ показывает, что у больной недостаточный вес. Показатель ИМТ более 30 – сверхизбыточный вес. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указаны показатели ИМТ для сверхизбыточного веса. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине у больной? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине - гипотонический, т.к. продолжительность восстановительного периода более 3 минут, на 4 минуте восстановительного периода на фоне высоких показателей пульса зарегистрированы низкие значения АД. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие пробы и для исследования состояния какой системы рекомендовано провести больной? |
| Больной рекомендовано провести ортостатическую и клиноортостатическую пробы для исследования состояния вегетативной нервной системы. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все пробы или не указано для исследования какой системы они рекомендованы. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК рекомендованы в данной ситуации? |
| Рекомендованы следующие средства ЛФК – физические упражнения, массаж, закаливание. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды физических нагрузок рекомендованы больной? Ответ обоснуйте. |
| При ВСД по гипотоническому типу больной рекомендовано: бег (в медленном и среднем темпе), занятия на тренажерах, ходьба на лыжах, коньки, спортивная ходьба, оздоровительное плавание, силовые упражнения, игры командные (волейбол, баскетбол). Это позволяет укрепить стенки сосудов, повысить общий тонус мышц, улучшить работу сердца и нормализовать дыхание. Кроме этого, регулярные физические нагрузки при ВСД избавляют пациентов от плохого настроения, препятствуют обострению патологических проявлений, которыми нервная система реагирует на внешние раздражители. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 027 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Студент 17 лет, диагноз ВСД по гипертоническому типу. Жалобы на утомляемость, нарушения сна, раздражительность, головные боль в височной, височно-лобной, височно-теменной области. Объективно: общее состояние удовлетворительное, кожные покровы обычной окраски, на ЭКГ патологических изменений не зарегистрировано, пульс 76 уд/мин., АД в покое 130/80 мм рт. ст. После проведения пробы Мартине на 4 минуте восстановительного периода пульс 80 уд/мин., АД 140/85 мм рт. ст. |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине у студента? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине гипертонический, т.к. восстановительный период более 3 минут, на 4 минуте восстановительного периода зарегистрированы высокие показателей пульса и АД. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие пробы и для исследования состояния какой системы рекомендовано провести студенту? |
| Студенту рекомендовано провести ортостатическую и клиноортостатическую пробы для исследования состояния вегетативной нервной системы. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все пробы или не указано, для исследования какой системы они рекомендованы. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В какой группе на занятиях по физической культуре рекомендовано заниматься студенту? Назовите все группы для занятий физической культурой. |
| Студенту рекомендованы занятия физической культурой в подготовительной группе, необходим контроль АД. Группы для занятий физической культурой: - основная, подготовительная, специальная, группа лечебной физкультуры и временно-освобожденные. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано только в какой группе рекомендовано заниматься студенту или группы для занятий физической культурой. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды физических нагрузок не рекомендованы студенту? |
| Студенту не рекомендуются следующие виды нагрузок: гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, прыжки, игровые командные виды спорта (теннис, волейбол, баскетбол), бокс, различные виды борьбы: каратэ, самбо и другие. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано менее 3 видов физической нагрузки не рекомендованной студенту. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды физических нагрузок рекомендованы студенту? |
| При данной патологии благоприятно воздействуют на организм цикличные, ритмичные упражнения в спокойном темпе: ходьба, терренкур, велосипед, лыжи, плавание, необходимо включать в занятие дыхательные и упражнения на расслабление, на равновесие и на координацию движения. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано менее 3-х видов физической нагрузки рекомендованной студенту. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 028 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Женщина 22 года. Срок беременности - 33 недели, первая беременность. До беременности занималась физической культурой в основной группе. Беременность протекает нормально. Со стороны внутренних органов патологических изменений не обнаружено. Мускулатура среднеразвитая. Рост 164 см, масса тела 66 кг. Назначена консультация врача ЛФК. |
| С какой целью назначается ЛФК в III триместре беременности? |
| ЛФК в III триместре беременности назначается с целью: увеличения эластичности, растяжимости мышц промежности; поддержания тонуса мышц спины и живота; увеличения подвижности крестцово-подвздошных сочленений, тазобедренного сустава, позвоночника; активизации деятельности кишечника; уменьшение застойных явлений в нижней половине тела; повышение координации расслабления-напряжения мышц, участвующих в потугах, в сочетании с дыханием; активизация системы кровообращения. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано менее 4-х целей назначения ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каких исходных положениях и в каком темпе рекомендовано выполнять упражнения? |
| Упражнения рекомендовано выполнять в медленном темпе, в исходном положении лежа на спине, лежа боку или сидя. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только темп выполнения упражнений или исходные положения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Дайте рекомендации по выполнению дыхательных упражнений. Ответ обоснуйте. |
| Дыхательные упражнения должны представлять собой постепенное увеличение частоты дыханий в течение 10-20 сек с последующей задержкой дыхания, следует использовать диафрагмальный тип дыхания. Данные дыхательные упражнения необходимы в родах во время потуг. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения противопоказаны беременной? |
| Беременной противопоказаны упражнения, повышающие внутрибрюшное давление, гиперэкстензии в поясничном отделе позвоночника, упражнения с отягощением, прыжки, подскоки. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только один вид упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие рекомендации относительно физических упражнений? |
| Используются легкие и простые общеразвивающие упражнения, позволяющие поддерживать навык правильного дыхания и насколько возможно тонус брюшного пресса и мышц спины. Увеличивают число упражнений на растяжение мышц промежности и приводящих мышц ног. Продолжают упражнения, увеличивающие объем движения позвоночника и тазобедренных суставов. Рекомендуется тренировать навыки расслабление, а также корректировать ходьбу (пешеходные прогулки). |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, дано менее 3 рекомендаций относительно физических упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 029 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больная 38 лет, находится в стационаре 4 день, жалобы на боли в паховой, поясничной области, диагноз – хронический аднексит, стадия неполной ремиссии. Последние два дня температура тела нормальная. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Какие задачи ЛФК предполагается решить? |
| Задачи ЛФК при хроническом аднексите – улучшение лимфо- и кровообращения в органах малого таза, ликвидация явлений воспаления, укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна; повышение тонуса матки и ее связок, растягивание спаек или предотвращение развития спаек, общеукрепляющее действие. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано менее 3 задач ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Дайте рекомендации относительно средств и форм ЛФК на данном этапе реабилитации. |
| Больная находится на стационарном этапе реабилитации, рекомендованные средства ЛФК – физические упражнения, массаж, форма ЛФК – процедура лечебной гимнастики. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только средства или форма ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каких исходных положениях можно делать упражнения? Есть ли ограничения? Перечислите рекомендованные исходные положения. |
| Упражнения можно выполнять из различных исходных положений, ограничений нет - стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и на животе, коленно-локтевое, коленно-кистевое. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако указаны не все рекомендованные исходные положения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Перечислите упражнения, усиливающие кровообращение в тазовой области. |
| К упражнениям, усиливающим кровообращение в тазовой области, относятся: сгибания, наклоны и повороты туловища, выполняемые с максимальной амплитудой и из различных исходных положений, а также различные варианты ходьбы: с подниманием на носки, с высоким подниманием коленей, с махом прямой ногой вперед, скрестным шагом, с выпадом вперед, в полуприседе, в приседе. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, перечислены не все упражнения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды массажа можно назначить больной? |
| Виды массажа: вагинальный (проводится только врачом-гинекологом), вибрационный, сегментарно-рефлекторный и точечный. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды массажа. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 030 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной 22 года, жалобы на тяжесть в голове к вечеру, частые головные боли, головокружение, колющие боли в области сердца, утомляемость, внутренний дискомфорт. Объективно: общее состояние удовлетворительное, при проведении осмотра зафиксирована смена покраснения кожи лица и шеи бледностью, гипергидроз, после проведения пробы Мартине на 4 минуте восстановительного периода пульс 96 уд/мин., АД 150/90 мм рт. ст., тоны сердца ясные, ритмичные. |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине гипертонический, т.к. продолжительность восстановительного период более 3 минут, на 4 минуте восстановительного периода зарегистрированы высокие показателей пульса и АД. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Развитие каких заболеваний у больного можно предположить? Консультацию каких специалистов целесообразно назначить? |
| У больного можно предположить развитие следующих заболеваний: ВСД по гипертоническому типу, пограничная артериальная гипертензия. Необходима консультация кардиолога, невролога. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только предполагаемые заболевания или консультация каких специалистов необходима. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие пробы и для исследования состояния какой системы рекомендовано провести больному? |
| Больному рекомендовано провести ортостатическую и клиноортостатическую пробы для исследования состояния вегетативной нервной системы. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все пробы или не указано для исследования какой системы они рекомендованы. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Занятия какими видами спорта не рекомендованы в данной ситуации? |
| Больному не рекомендуются следующие виды спорта: гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, прыжки, игровые командные виды спорта (теннис, волейбол, баскетбол), бокс, различные виды борьбы (каратэ, самбо и др.) |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано менее 3 видов спорта. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды физических нагрузок рекомендованы больному? |
| Больному рекомендованы цикличные ритмичные упражнения в спокойном темпе: ходьба, терренкур, велосипед, лыжи, плавание, необходимо включать в занятие дыхательные и упражнения на расслабление, на равновесие и на координацию движения. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано менее 3 видов физической нагрузки рекомендованной больному. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 031 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больная 20 лет. Диагноз: хронический аднексит, стадия нестойкой ремиссии, загиб матки кзади. Выписалась из стационара 2 дня назад. Жалоб нет. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Какие задачи ЛФК предполагается решить при данном диагнозе? |
| Задачи ЛФК при хроническом аднексите, загибе матки – улучшение лимфо - и кровообращения в органах малого таза, ликвидация явлений воспаления, укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна; повышение тонуса матки и ее связок, растягивание спаек или предотвращение развития спаек, нормализация анатомического положения матки. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все задачи ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Дайте рекомендации относительно средств ЛФК на данном этапе реабилитации. |
| Больная находится на диспансерно-поликлиническом этапе реабилитации, рекомендованы средства ЛФК – физические упражнения, массаж, закаливание. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Есть ли ограничения в отношении исходных положений для выполнения упражнения? В каких исходных положениях рекомендовано выполнять упражнения? |
| Имеются ограничения: исключается исходное положение - лежа на спине. Упражнения рекомендовано выполнять из исходных положений - коленно-кистевое, коленно-локтевое, стопо-кистевое, стопо-локтевое, лежа на животе, допустимы также исходные положения стоя и сидя. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано только какое исходное положение противопоказано или указано не менее 3 рекомендуемых исходных положений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Перечислите упражнения, усиливающие кровообращение в тазовой области. |
| К таким упражнениям относятся: сгибания, наклоны и повороты туловища, выполняемые с максимальной амплитудой и из различных исходных положений, а также различные варианты ходьбы: с подниманием на носки, с высоким подниманием коленей, с махом прямой ногой вперед, скрестным шагом, с выпадом вперед, в полуприседе, в приседе. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, перечислены не все упражнения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды массажа можно назначить больной? |
| Виды массажа: вагинальный (проводится только врачом-гинекологом), вибрационный, сегментарно-рефлекторный и точечный. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды массажа. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 032 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной 32 лет, поступил в стационар с обострением ревматоидного артрита, жабы на боли в области коленных суставов, утреннюю скованность. При объективном осмотре: отеки, гиперемия, ограничение движений в коленных суставах. В течение недели боли уменьшились, температура тела нормализовалась. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Какой период в курсе ЛФК при ревматоидном артрите имеет место у данной больной? Какие периоды курса ЛФК будет рекомендовано пройти больной в дальнейшем? |
| Больная находится в подготовительном периоде курса ЛФК. В дальнейшем больной рекомендовано будет пройти еще 2 периода курса ЛФК: основной (тренирующий), заключительный. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указано какие периоды курса ЛФК будет рекомендовано пройти больной в дальнейшем. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Укажите продолжительность и задачи подготовительного периода у данной больной. |
| Продолжительность первого периода - 2-3 дня, продолжительность процедуры ЛГ - 10-15 мин. Задачи: обучение расслаблению, научить больного правильно дышать, сочетая упражнения с дыханием. Подготовить больного к предстоящим нагрузкам. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только продолжительность или задачи первого периода. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какова будет продолжительность и задачи второго периода? |
| Второй (основной или тренирующий период) будет продолжаться примерно 10-15 дней, длительность одного занятия - 25-30 мин. Задачи: укрепление мышечной силы, восстановление основной функции опорно-двигательного аппарата - увеличение амплитуды движений в суставах. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только продолжительность или задачи второго периода. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какова будет продолжительность и задачи третьего периода? |
| Третий (заключительный) период будет продолжаться примерно. За 3-5 дней до выписки из стационара и дается задание на дом. Задачи: подготовка больного для проведения занятий в домашних условиях. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только продолжительность или задачи третьего периода. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Дайте рекомендации относительно средств ЛФК на данном этапе реабилитации. |
| Больной находится на стационарном этапе реабилитации, рекомендованы средства ЛФК – физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 033 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больная 27 лет, в течение 2 лет страдает бронхиальной астмой. Перед поступлением в стационар ремиссия в течение 7 месяцев. Поступила в отделение реанимации в астматическом статусе, температура тела 37,8°C. На 3 день переведена в терапевтическое отделение в удовлетворительном состоянии. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Какие противопоказания для назначения ЛФК данной больной в отделении реанимации? |
| Противопоказанием к назначению ЛФК больной в отделении реанимации является астматический статус, температура тела 37,8°C.. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все противопоказания для назначения ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать специфическим лечебным действием? |
| Специфическим лечебным действием будут обладать дыхательные и упражнения на расслабление. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каких исходных положениях рекомендовано выполнять упражнения? Ответ обоснуйте. |
| Рекомендовано выполнять упражнения из исходных положений: лежа на спине с приподнятым изголовьем, стоя, сидя на стуле, облокотившись на его спинку, в расслабленном состоянии. Данные исходные положения способствует лучшей экскурсии грудной клетки, и облегчают выдох. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только темп или исходные положения, или не дано обоснование, или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какому типу дыхания необходимо обучить больную на данном этапе реабилитации? Ответ обоснуйте. |
| На стационарном этапе реабилитации больную необходимо научить дышать поверхностно, не делая глубоких вдохов, так как глубокий вдох, раздражая бронхиальные рецепторы, может приводить к усугублению и распространению спазма. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только темп или исходные положения, или не дано обоснование, или обоснование дано не верно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Можно ли больной назначать упражнения с задержкой дыхания? Ответ обоснуйте. |
| Больной рекомендовано при выполнении дыхательных упражнений на короткий срок (4-5 секунд) на умеренном выдохе задерживать дыхание, чтобы не вызвать раздражения рецепторов бронхиального дерева, уменьшить поток патологических импульсов в дыхательный центр. После задержки дыхания по той же причине не следует делать глубокий вдох, он должен быть поверхностным. Специально отрабатывают дыхательные паузы в спокойном состоянии после неполного выдоха, задерживая дыхание до появления неприятного чувства недостатка воздуха. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 034 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больная 40 лет, находится на стационарном лечении с диагнозом: гастроптоз. Рентгенологически желудок провисает до лонного сочленения. Предъявляет жалобы на тянущие боли в животе, усиливающиеся после приема пищи, тошноту. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Какие задачи применения ЛФК у данной больной? |
| Задачи ЛФК при данной патологии - укрепление мышц брюшного пресса, тазового дно и диафрагмы, улучшение кровообращение органов брюшной полости, нормализация секреторной и эвакуаторной функции. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все задачи ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК можно рекомендовать больной? |
| Из средств лечебной физкультуры больной рекомендовано – физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каких исходных положениях лучше проводить занятия в первые 2-3 недели? Ответ обоснуйте. |
| На 2-3 неделе упражнения проводят только в положении лежа на спине, на наклонной плоскости с приподнятым ножным концом кушетки или на спине, с валиком высотой 20-30 см под поясничным отделом позвоночника. При этом положении органы брюшной полости, занимая более высокое положение, возвращаются на место. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения противопоказаны больной? |
| Исключают упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа с фиксированными ногами, упражнения с сотрясением (подскоки, прыжки), упражнения с отягощением. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать специфическим лечебным действием? |
| Специфическим лечебным действием будут обладать упражнения для мышц брюшного пресса и тазового дна, дыхательные упражнения. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 035 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Спортсмен (спринтер) 14 лет, осмотрен 3 месяца назад, патологии со стороны внутренних органов не выявлено, был допущен к тренировкам и участию в соревнованиях. Одиннадцать дней назад перенес катаральную форму гриппа средней степени тяжести, во время болезни не тренировался. Объективно: общее состояние удовлетворительное, жалоб нет, температура тела последние 6 дней нормальная. На пробу Мартине реагирует умеренным учащением пульса, АД на 2 минуте восстановительного периода 130/70 мм рт. ст., восстановление в течение 3 минут. |
| Укажите допустимые сроки начала занятий физической культурой и участия в соревнованиях спортсмена в данной ситуации. |
| При данной форме гриппа занятия физкультурой спортсмену можно возобновить – через 4-5 дней, участие в соревнованиях – через 10-12 дней. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только сроки начала занятий физической культурой или участия в соревнованиях. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Укажите сроки и условия допуска спортсмена к тренировкам после перенесенного гриппа средней степени тяжести. |
| Допуск к тренировкам возможен через 6-8 дней, при условии удовлетворительного самочувствия, нормальной температуры тела не менее 5 дней, полного отсутствия болезненных симптомов в области дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов, удовлетворительного результата функциональных проб сердечно-сосудистой системы. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только сроки или условия возобновления тренировок. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Укажите сроки и условия допуска спортсмена к тренировкам после перенесенного гриппа тяжелой степени тяжести. |
| Допуск к тренировкам возможен через 18 - 20 дней, при условии удовлетворительного самочувствия, нормальной температуры тела не менее 7 дней, полного отсутствия болезненных симптомов в области дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов, удовлетворительного результата функциональных проб сердечно-сосудистой системы. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указаны сроки или условия возобновления тренировок. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой тип реакции на нагрузку у спортсмена после проведения пробы Мартине? Обоснуйте свой ответ. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине нормотонический, т.к. восстановительный период не более 3 минут, на 2 минуте восстановительного периода зарегистрированы нормальные показателей пульса и АД. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие типы реакции после проведения пробы Мартине будут являться противопоказанием для допуска спортсменки к тренировкам? |
| При проведении пробы Мартине патологические типы реакции на нагрузку - гипотонический, дистонический, гипертонический, ступенчатый будут являться противопоказанием для допуска спортсменки к тренировкам. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все типы реакции на физическую нагрузку, при которых будет противопоказан допуск спортсменки к тренировкам. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 036 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больная 35 лет, страдает гипотонической болезнью 5 лет. Жалобы на слабость, повышенную утомляемость, головокружение. Объективно: общее состояние удовлетворительное, при росте 163 см масса тела - 50 кг, кожа бледная, холодная, тремор рук, пульс 89 уд/мин., АД в покое 100/60 мм рт. ст. После проведения пробы Мартине на 4 минуте восстановительного периода пульс - 100 уд/мин, АД 110/10 мм рт. ст., жалобы на головокружение. |
| Оцените вес больной с помощью индекса массы тела (ИМТ). Какие показатели индекса массы тела свидетельствуют о сверхизбыточному весу? |
| Индекс массы тела определяется отношением веса (в кг) к росту2 (м). Нормальные показатели ИМТ – 20-25. ИМТ больной = 50: (1,6)2 = 19. Данный показатель ИМТ показывает, что у больной недостаточный вес. Показатель ИМТ более 30 говорит о сверхизбыточном весе. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указаны показатели ИМТ для сверхизбыточного веса. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине - дистонический, т.к. восстановительный период более 3 минут, на 4 минуте восстановительного периода на фоне высоких показателей пульса зарегистрированы очень низкие значения АД. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие пробы и для исследования состояния какой системы рекомендовано провести больной? |
| Больной рекомендовано провести ортостатическую и клиноортостатическую пробы для исследования состояния вегетативной нервной системы. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только пробы или для исследования какой системы они рекомендованы. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК рекомендованы в данной ситуации? |
| Рекомендованы следующие средства ЛФК – физические упражнения, массаж, закаливание. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие виды физических нагрузок рекомендованы больной? Ответ обоснуйте. |
| При гипотонической болезни больной рекомендовано: бег в медленном и среднем темпе, занятия на тренажерах, ходьба на лыжах, коньки, спортивная ходьба, оздоровительное плавание, силовые упражнения, игры командные (волейбол, баскетбол). Данные виды нагрузок позволяют укрепить стенки сосудов, повысить общий тонус мышц, улучшить работу сердца, нормализовать дыхание и артериальное давление. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано менее 4 видов физической нагрузки или не дано обоснование. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 037 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной с ревмокардитом отмечает ухудшение самочувствия после занятия ЛГ - появляется повышенная утомляемость, слабость, некоторые упражнения в конце 2 периода занятия больной выполнять не может из за плохого самочувствия. При этом 1-й период занятия составляет 5% от общего времени занятия, 2-й период - 90%, 3-й период - 5%. По результатам врачебно-педагогических наблюдений моторная плотность занятия составила 37%. |
| Как называются периоды занятия ЛФК? |
| Занятие лечебной физкультурой состоит из 3 периодов: 1-й – вводная часть, 2-й – основная часть, 3-й – заключительная часть. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, названы только два периода занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Правильно ли инструктор ЛФК распределяет время на периоды занятия ЛГ? Ответ обоснуйте. |
| Инструктор ЛФК распределяет время на периоды занятия неправильно, т.к. на первый период занятия приходится только 5% всего времени занятия, что считается не достаточным временем для того, что бы подготовить организм больного к нагрузке в основной части занятия, 90% времени во втором периоде – очень много, т.к. больной не справляется с физической нагрузкой и не может выполнять некоторые упражнения в конце 2 периода из- за усталости, 5% времени в конце 3 периода – недостаточно для восстановления организма больного после физической нагрузки (больной отмечает ухудшение самочувствия после занятия ЛГ - появляется повышенная утомляемость, слабость). |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Распределите процентное соотношение нагрузки по периодам занятия ЛГ. |
| Занятие лечебной гимнастики состоит из 3 частей и в каждой нагрузка должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15%. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано распределение только по двум частям занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| О чем говорит моторная плотность занятия 37%? Как определить моторную плотность занятия? |
| Моторная плотность 37% является не достаточной, что говорит о не правильно построенном занятии ЛГ и неадекватно назначенной физической нагрузке. Моторная плотность занятия определяется отношением времени фактического выполнения упражнений ко времени всего занятия, умноженного на 100%. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано только о чем говорит моторная плотность 35% или как определить моторную плотность занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие способы дозирования физической нагрузки следует применить? |
| Для дозирования физической нагрузки следует регулировать исходное положение и продолжительность занятия, число вовлеченных в работу мышечных групп, темп выполнения упражнения, увеличивать или уменьшать амплитуду движения, увеличивать или уменьшать количество повторов и подходов, использовать гимнастические снаряды, усложнять координацию движений, увеличивать или уменьшать количество дыхательных и упражнений на расслабление. |
| Ответ дан верно, указано 5 и более способов дозирования физической нагрузки. |
| Ответ дан неполный, указано не более 3 способов дозирования физической нагрузки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 038 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной 56 лет, страдает гипертонией в течение 5 лет, получает антигипертензивную терапию, занимается ЛГ три дня. К моменту завершения занятия ЛГ появились боли в области сердца, пульс участился до 130 уд/мин., АД систолическое возросло на 80 мм рт. ст., диастолическое - на 20 мм рт. ст. При этом вводная часть занятия составляет 35% от общего времени занятия, основная - 45%, заключительная – 20%. В заключительной части занятия используются упражнения с гантелями весом по 0,5 кг каждая. Моторная плотность занятия составила 42%. |
| Правильно ли инструктор распределил время на части занятия ЛГ? Ответ обоснуйте. |
| Инструктор распределил время на части занятия неправильно. Занятие лечебной гимнастики должно состоять из 3 частей и в каждой нагрузка должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15% |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс для больного. Рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ? |
| Максимальный тренирующий пульс = 220 – возраст (56 лет), т.е. 164 уд/мин. Оптимальный диапазон для данного больного – 50-70% от максимально тренирующего пульса, т.е. от 82 до 115 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендуемый диапазон пульса во время занятий ЛГ. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Адекватно ли подобрана физическая нагрузка возможностям пациента? Ответ обоснуйте. |
| Физическая нагрузка для данного больного подобрана неадекватно, т.к. к моменту завершения занятия ЛГ состояние больного ухудшилось - появились боли в области сердца, пульс участился до 130 уд/мин. (оптимальный диапазон пульса 82-115 уд/мин.); систолическое АД возросло на 80 мм рт. ст., диастолическое - на 20 мм рт. ст. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Оцените моторную плотность занятия у данного больного. Как определяется моторная плотность занятия ЛФК? |
| Моторная плотность 42% является недостаточной, что говорит о неправильном построении занятии ЛГ и неадекватно назначенной физической нагрузке. Моторная плотность занятия определяется отношением времени фактического выполнения упражнений ко времени всего занятия, умноженного на 100%. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указано как определить моторную плотность занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Нужно ли вносить коррективы в план проведения занятия? Ответ обоснуйте. |
| В план проведения занятия необходимо вносить коррективы: занятие лечебной гимнастики должно состоять из 3 частей и в каждой нагрузка должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15%. Упражнения с отягощением (гантелями) нельзя проводить в заключительной части занятия, в данной ситуации эти упражнения противопоказаны больному, т.к. провоцируют увеличение АД и пульса. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 039 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| После соревнований биатлониста беспокоят колющие боли в области сердца, плохой сон, быстрая утомляемость, отсутствует желание тренироваться. Данные объективного обследования и ЭКГ - без видимой патологии. При проведении пробы Мартине – восстановление в течение 5 минут, на 4 минуте восстановительного периода пульс 78 уд/мин., АД – 130/15 мм рт. ст. |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине дистонический, т.к. продолжительность восстановительного периода более 3 минут, на 4 минуте восстановительного периода зарегистрированы очень низкие показатели диастолического АД. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| О развитии каких предпатологических и патологических состояний у спортсмена можно думать? |
| У спортсмена можно предположить развитие пред патологического состояния – переутомления или патологического состояния – перенапряжения. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано только предпатологическое или патологическое состояние. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Как в данном случае дифференцировать утомление и переутомление? Ответ обоснуйте. |
| Утомление представляет собой физиологическую реакцию на нагрузку и проходит после определенного периода отдыха. Переутомление – это крайняя степень утомления, представляет собой предпатологическое состояние, т.е. фон на котором легко возникают и развиваются различные патологические изменения в органах и системах организма. После более длительного отдыха, применения средств медицинской реабилитации, функциональное состояние восстанавливается, и спортсмен может приступать к тренировка. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Что может свидетельствовать о развитии у спортсмена перенапряжения? Какую форму перенапряжения у спортсмена можно предположить? |
| О развитии перенапряжения у спортсмена могут свидетельствовать жалобы на колющие боли в области сердца, плохой сон, быструю утомляемость, отсутствует желание тренироваться. Результаты проведения пробы Мартине – восстановление в течение 5 минут, на 4 минуте восстановительного периода пульс 78 уд/мин., АД – 130/15 мм рт. ст. У спортсмена можно предположить развитие острой формы перенапряжения. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указано развитие какой формы перенапряжения у спортсмена можно предположить. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Опасно ли состояние перенапряжения для спортсмена? Какие рекомендации необходимо дать спортсмену в данной ситуации? |
| Опасность перенапряжения в том, что на начальных стадиях изменения в органах или системах могут не вызывать никаких жалоб, и диагностируется только объективными методами исследования. Если не принять соответствующих мер, то обратимые в начальной стадии изменения становятся необратимыми. Спортсмену рекомендовано прекратить тренировки сроком на одну неделю, соблюдать режим сна, труда и отдыха, диета с повышенным содержанием витаминов, занятия ЛФК, массаж, физиопроцедуры. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не даны рекомендации спортсмену. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 040 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Студентка 17 лет хочет заниматься одним из следующих видов спорта: тяжелой атлетикой, плаванием, лыжами, борьбой. При объективном осмотре выявлено нарушение осанки. При антропометрическом обследовании студентки, проведенном во второй половине дня после еды, получены следующие данные: рост 170 см, масса тела - 80 кг. Тип телосложения – гиперстенический. Также проводилось измерение ЖЕЛ, измерение экскурсии грудной клетки, становая динамометрия. |
| Оцените достаточный ли вес у студентки с помощью индекса массы тела (ИМТ). Какие показатели индекса массы тела свидетельствуют о сверхизбыточной массе тела? |
| Индекс массы тела определяется отношением веса (в кг) к росту2 (м). Нормальные показатели ИМТ – 20-25. ИМТ больной = 80: (1,7)2 = 27. Данный показатель ИМТ показывает, что у больной небольшой избыточный вес. Показатель ИМТ более 30 говорит о сверхизбыточной массе тела. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указаны показатели ИМТ для сверхизбыточного веса. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие требования к антропометрическому исследованию нарушены? Ответ обоснуйте. |
| Нарушено требование к проведению антропометрии – исследование проведено во второй половине дня, после еды, а должно проводиться натощак, желательно в первой половине дня. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой функциональный антропометрический показатель из перечисленных является наиболее информативным для оценки здоровья? Ответ обоснуйте. |
| Наиболее информативным для оценки здоровья из всех перечисленных показателей является становая сила. Так как для того, чтобы показать хороший результат в этом случае необходимо активировать большое количество мышечных групп, а это возможно лишь при хорошо координированной работе ЦНС. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Является ли для отбора в спортивную секцию тип телосложения более информативным, чем рост и вес? Ответ обоснуйте. |
| Является. Тип телосложения на 80% детерминирован генетически, поэтому является более стабильным по сравнению с антропометрическими показателями. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Занятия, какими видами спорта из вышеперечисленных можно рекомендовать студентке? Ответ обоснуйте. |
| Студентке рекомендованы занятия следующими видами спорта: лыжи, плавание, т.к. циклические симметричные нагрузки, применяемые в данных видах спорта, будут способствовать укреплению мышц спины, верхнего плечевого пояса, что необходимо для предотвращения появления сколиоза, а также снижению повышенной массы тела. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 041 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| На соревнования по мини-футболу приехали две команды по 15 человек каждая. При проведении пробы с изменением положения тела с горизонтального на вертикальное было выявлено, что прирост пульса в первой команде у большинства игроков был более 13 ударов в минуту, а во второй - 10 ударов в минуту. |
| Какие 2 пробы для исследования функционального состояния вегетативной нервной системы следует провести спортсменам? |
| Пробы для исследования функционального состояния вегетативной нервной системы – ортостатическая и клино-ортостатическая (пробы с переменой положения тела). |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только одна функциональная проба. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какую пробу провели спортсменам? Ответ обоснуйте. |
| Спортсменам провели ортостатическую пробу с изменением положения тела с горизонтального на вертикальное (зафиксирован прирост пульса), которая дает представление о состоянии симпатического отдела вегетативной нервной системы и его влиянии на сердечно-сосудистую систему. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какую пробу рекомендовано проводить спортсменам для исследования парасимпатического отдела вегетативной нервной системы? Опишите технику ее проведения. |
| Для исследования парасимпатического отдела вегетативной нервной системы рекомендовано проводить клиноортостатическую пробу. Техника проведения - обследуемому предлагают спокойно постоять 2-3 минуты, стоя подсчитывается пульс за 1 минуту и определяется АД, затем ему предлагают лечь и в положении лежа подсчитывают пульс и определяют показатели АД. После этого из данных пульса стоя вычитается показатель пульса лежа и таким образом определяют разницу частоты пульса в положении стоя и лежа. Определяют также разницу систолического, диастолического и пульсового давления. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указана техника проведения функциональной пробы. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Укажите, какие изменения пульса и АД у спортсменов считаются нормальными для каждой из проб? |
| Ортостатическая проба - в норме при переходе из лежачего положения в стоячее вследствие преобладания возбудимости симпатической нервной системы пульс в среднем учащается на 12-18 уд/мин. (18-27% от исходной величины), а систолическое АД повышается в среднем на 5-10 мм рт. ст. Учащение пульса не более чем на 4 уд/мин и повышение систолического АД на 10 мм рт. ст. считается лучшим показателем и определяется индексом - 100. Хорошими индексами считаются 100-85, допустимыми - 84-75.  Клино-ортостатическая проба - при нормальном тонусе блуждающего нерва замедление пульса не превышает 6-10 ударов в 1 минуту, а колебания АД составляют не больше 10 мм рт. ст. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны нормальные показатели только для одной функциональной пробы. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какую команду целесообразнее выставить на соревнования в первый день, а какую во второй? Ответ обоснуйте. |
| В первый день целесообразнее выставить вторую команду, так как по результатам ортостатической пробы спортсмены 1 группы находятся в состоянии субкомпенсации и им требуется больше времени для восстановления. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 042 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больному после стационарного лечения по поводу язвенной болезни 12-перстной кишки назначено санаторно-курортное лечение. В санатории больному рекомендовано выполнение скоростных, скоростно-силовых нагрузок, упражнений на координацию; плавание, настольный теннис, ходьба на лыжах, занятия со снарядами весом 2,5 кг. |
| На каком этапе медицинской реабилитации находится больной? Ответ обоснуйте. |
| Больной находится на санаторно-курортном этапе реабилитации, т.к. после стационарного лечения ему назначено санаторно-курортное лечение. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК можно рекомендовать больному на данном этапе реабилитации. |
| На санаторно-курортном этапе реабилитации больному рекомендованы следующие средства ЛФК – физические упражнения, массаж, закаливание. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какими упражнениями из рекомендованных больному противопоказано заниматься? |
| Из рекомендованных упражнений больному противопоказано выполнение скоростных, скоростно-силовых нагрузок, занятия с отягощениями. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все противопоказанные больному упражнения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Можно ли больному выполнять упражнения со снарядами? Правильно ли подобран вес 2,5 кг? |
| На данном этапе реабилитации больному можно выполнять упражнения со снарядами, однако, вес подобран неправильно, рекомендован вес 0,5-2 кг. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указано правильно ли подобран вес снарядов. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какими из рекомендованных упражнений больному можно заниматься? |
| Больному можно выполнять упражнения на координацию, заниматься плаванием, ходьбой на лыжах, настольным теннисом. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все рекомендованные больному упражнения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 043 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной М. 19 лет, находится на стационарном лечении по поводу дискинезии желчевыводящих путей, гипокинетическая форма. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Какие средства ЛФК можно рекомендовать в данной ситуации? |
| Рекомендованы следующие средства ЛФК – физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каких исходных положениях больному можно выполнять упражнения на данном этапе реабилитации? |
| На стационарном этапе реабилитации больному следует выполнять упражнения в исходных положениях коленно-локтевом, коленно-кистевом, лежа на спине, лежа на боку. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все исходные положения. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать лечебным специфическим действием? |
| Лечебным специфическим действием будут обладать дыхательные, дренажные и упражнения для мышц брюшного пресса. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только одна группа упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| При выполнении каких упражнений может появиться тошнота, отрыжка? |
| Тошнота, отрыжка может появиться выполнении наклонов туловища вперед, наклонов в сочетании с вращением туловища. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только одна группа упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какое дыхательное упражнение значительно уменьшает болевой синдром? Какие типы дыхания существуют? |
| Полное дыхание с удлиненным вдохом и выдохом значительно уменьшает болевой синдром. Типы дыхания – грудное, диафрагмальное (брюшное), смешанное. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указаны типы дыхания. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 044 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной 64 лет, в анамнезе ИБС, самостоятельно занимается ЛГ в течение 1,5 месяцев. В течение последней недели выполняет упражнения с гантелями по 0,5 кг, длительность одного занятия 50 минут, упражнения с гантелями больной выполняет в конце занятия (вес отягощения и длительность занятий выбрал сам, к врачу ЛФК не обращался.). Последние 3 дня отмечает учащение коронарных болей и появление сердцебиений, перебоев в работе сердца, при объективном исследовании отмечается тахикардия, на ЭКГ - экстрасистолия, признаки ухудшения коронарного кровообращения. Рекомендована консультация врача ЛФК. |
| На каком этапе медицинской реабилитации находится больной? Ответ обоснуйте. |
| Больной находится на диспансерно-поликлиническом этапе реабилитации, т.к. занимается самостоятельной ЛГ в домашних условиях. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Можно ли больному продолжать занятия ЛГ в прежнем объеме? Ответ обоснуйте. |
| Больному продолжать занятия в прежнем объеме нельзя, т.к. данный объем нагрузки вызывает - учащение коронарных болей и появлении сердцебиений, перебоев в работе сердца, при тахикардия, на ЭКГ - экстрасистолия, признаки ухудшения коронарного кровообращения. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Можно ли больному выполнять упражнения с гантелями? Ответ обоснуйте. |
| Больному выполнять упражнения с гантелями нельзя, т.к. при данной патологии упражнения с отягощением сопровождаются повышением АД, тахикардией, повышенным потреблением кислорода, в результате чего возникает ухудшение коронарного кровотока, что может спровоцировать учащение коронарных болей, появлении сердцебиений, перебоев в работе сердца, приступа инфаркта миокарда. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какой метод лечебной физкультуры предпочтительно назначить данному больному? Ответ обоснуйте. |
| Больному предпочтительно назначить групповой метод – занятия в зале ЛФК под контролем инструктора лечебной физкультуры, т.к. занятия самостоятельным методом привели к ухудшению состояния больного. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Необходимо ли вносить коррективы в план проведения занятия? Если да, то какие? |
| В план проведения занятия необходимо внести следующие коррективы: нагрузка в процессе занятия должна распределяться следующим образом: водная часть занятия - 15%, основная - 70%, заключительная - 15%. Продолжительность одного занятия следует уменьшить до 45 минут. Исключить упражнения с отягощением, с натуживанием, с напряжением. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано не полностью какие коррективы необходимо внести в план проведения занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 045 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| За консультацией по поводу индивидуального двигательного режима обратилась женщина 40 лет. Диагноз: варикозное расширение вен нижних конечностей. Физическое развитие среднее. Масса тела 76 кг при рекомендуемой - 67 кг. Последние 10 лет физическая активность в объеме бытовых нагрузок. Цель предстоящих тренировок - общеукрепляющее воздействие и снижение массы тела. После проведения пробы Мартине на 4 минуте восстановительного периода пульс 89 уд/мин., АД 140/85 мм рт. ст. Имеющиеся программы тренировки в фитнес-центре: аэробика (различные виды), аквааэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» - групповая кардиотренировка на велотренажерах. |
| Какой тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине? Ответ обоснуйте. |
| Тип реакции на нагрузку после проведения пробы Мартине - гипертонический, т.к. продолжительность восстановительного периода более 3 минут, на 4 минуте восстановительного периода показатели пульса и АД остаются повышенными. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие из перечисленных фитнес-программ можно рекомендовать женщине, в каком режиме следует проводить тренировки? |
| Из перечисленных фитнес-программ можно рекомендовать плавание, аквааэробику, занятия в тренажерном зале. Показаны индивидуальные тренировки в щадяще-тренирующем режиме. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только рекомендуемые фитнесс-программы или режим тренировок. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения противопоказаны больной? Ответ обоснуйте. |
| Противопоказаны выпады и приседания с отягощениями, т.к. при варикозном расширении вен такие упражнения затрудняют венозный отток. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс. Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки? |
| Максимальный тренирующий пульс = 220 – возраст (40 лет), т.е. 180 уд/мин. Оптимальный диапазон – 50-70% от максимального тренирующего пульса, т.е. от 90 до 126 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендованный диапазон пульса во время нагрузки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Сколько раз в неделю целесообразно тренироваться и какова продолжительность одной тренировки? |
| Целесообразно тренироваться не менее 3 раз в неделю, продолжительность одной тренировки не менее 45 минут. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только кратность или продолжительность одной тренировки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 046 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больной 42 лет находится на стационарном лечении по поводу язвенной болезни желудка. Назначен постельный режим, медикаментозное лечение. На 2 день больной отмечает наличие незначительных болей в эпигастральной области, слабость, тошноту. Признаки язвенного кровотечения отсутствуют, анализ кала на скрытую кровь патологии не выявил. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Имеются ли противопоказания для назначения ЛФК больному? Ответ обоснуйте. |
| Да имеются противопоказания для назначения ЛФК – болевой синдром, тошнота, слабость. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| На какой день после госпитализации можно назначить занятия ЛГ и при каких условиях? |
| Назначить занятия ЛГ больному можно на 4-5 день госпитализации, при условии удовлетворительного состояния, отсутствии жалоб, болевого синдрома. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только сроки или условия назначения ЛГ. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК рекомендованы в данной ситуации? |
| Рекомендованы следующие средства ЛФК – физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие дыхательные упражнения рекомендовано назначить? Ответ обоснуйте. |
| Больной находится на стационарном этапе реабилитации, назначен постельный режим. Больному рекомендованы статистические и динамические дыхательные упражнения с акцентом на нижнее грудное и диафрагмальное дыхание - для профилактики застойных явлений в органах брюшной полости и малого таза. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каком исходном положении можно выполнять упражнения больному? Какова продолжительность процедуры ЛГ? |
| Больной находится на стационарном этапе реабилитации, постельный режим - упражнения выполняются только лежа на спине, остальные исходные положения противопоказаны. Продолжительность процедуры ЛГ – 8-12 минут. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указано только исходное положение или продолжительность процедуры ЛГ. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 047 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больная 48 лет, имеет 4 детей, за последние 2 года похудела на 25 кг. Обратилась к врачу лечебной физкультуры за консультацией. Страдает опущением внутренних органов. Консервативное лечение (диета, ношение бандажа) дало некоторый положительный эффект. В школе занималась легкой атлетикой, последние 20 лет физические нагрузки в объеме бытовых нагрузок. |
| Какова минимальная продолжительность курса ЛФК при данной патологии? Какие задачи применения ЛФК при данной патологии у больной? |
| Минимальная продолжительность курса ЛФК – 2-2,5 месяца. Задачи ЛФК при птозах - укрепление мышц брюшного пресса, тазового дно и диафрагмы, улучшение кровообращение органов брюшной полости, нормализация секреторной и эвакуаторной функции. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только продолжительность или задачи курса ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие средства ЛФК могут быть рекомендованы больной? |
| Из средств лечебной физкультуры больной могут быть рекомендованы физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все средства ЛФК. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каких исходных положениях лучше проводить занятия в первые 2-3 недели? Ответ обоснуйте. |
| В первые 2-3 недели упражнения проводят только в положении лежа, на спине, на наклонной плоскости с приподнятым ножным концом кушетки или, на спине с валиком высотой 20-30 см под поясничный отдел позвоночника. При этом положении органы брюшной полости, занимая более высокое положение, возвращаются на место. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения противопоказаны больной? |
| Исключают упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа с фиксированными ногами; упражнения вызывающие сотрясение тела (подскоки, прыжки), упражнения с отягощением. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать специфическим лечебным действием? |
| Специфическим лечебным действием будут обладать упражнения для мышц брюшного пресса и тазового дна, дыхательные и упражнения на расслабление. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны не все виды упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 048 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| Больному 52 лет, с диагнозом: последствия ишемического инсульта в виде спастического правостороннего гемипареза, назначен курс ЛФК. Упражнения рекомендовано выполнять в медленном темпе в течение 50 минут в положении сидя. Общая плотность занятия лечебной гимнастикой составила 30%, в начале занятия больной использует гимнастические снаряды. |
| Правильно ли построено занятие ЛГ для данного пациента? Ответ обоснуйте. |
| Занятие построено не правильно, т.к. упражнения выполняются в одном темпе, постоянно в одном исходном положении, причем максимум нагрузки приходится на вводную часть занятия - гимнастические снаряды не рекомендуется использовать в начале занятия, продолжительность занятия 50 минут для данного больного – большая. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| О чем говорит моторная плотность занятия 30%? Как определить моторную плотность занятия? |
| Моторная плотность занятия определяется отношением времени фактического выполнения упражнений ко времени всего занятия, умноженного на 100%. Моторная плотность 30% является не достаточной, что говорит о не правильно построенном занятии ЛГ и неадекватно назначенной физической нагрузке. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указано как определить моторную плотность занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| В каком темпе следует выполнять упражнения больному? Какой темп выполнения упражнений противопоказан больному? |
| На данном этапе реабилитации больному следует выполнять упражнения в медленном и среднем темпе. Быстрый темп выполнения упражнений больному противопоказан. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указано какой темп выполнения упражнений противопоказан больному. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие вы знаете способы дозирования физической нагрузки? |
| Способы дозирования физической нагрузки: регуляция исходного положения и продолжительности занятия, числа вовлеченных в работу мышечных групп, темпа выполнения упражнения, амплитуды движения, количества повторов и подходов, использования гимнастических снарядов, усложнение координации движений, изменение доли дыхательных упражнений и упражнений на расслабление. |
| Ответ дан верно, указано 5 и более способов дозирования физической нагрузки. |
| Ответ дан неполный, указано не более 3 способов дозирования физической нагрузки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Правильно ли инструктор ЛФК распределяет нагрузку на части занятия лечебной гимнастикой? Ответ обоснуйте. Распределите процентное соотношение нагрузки по частям занятия ЛФК. |
| Инструктор ЛФК распределяет нагрузку неправильно, т.к. максимум физической нагрузки – упражнения с гимнастическими снарядами проводит в вводной части занятия, о чем свидетельствует низкая моторная плотность занятия – 40%. Занятие лечебной гимнастики состоит из 3 частей и в каждой нагрузка должна распределяться следующим образом: вводная часть занятия – 15%, основная – 70%, заключительная – 15% |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно, или неверно указано процентное соотношение нагрузки по частям занятия. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 049 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| У пациента 43 лет, находящегося на стационарном лечении с хроническим обструктивным бронхитом, стадия нестойкой ремиссии, температура тела нормальная, показатель пробы Штанге – 30 секунд, пробы Генчи – 10 секунд. Находится в стационаре 6 сутки. Назначена консультация врача ЛФК. |
| Являются ли показатели дыхательных проб у больного нормальными? Какое заболевание можно заподозрить, если при проведении проб с задержкой дыхания проба Генчи оказалась больше, чем проба Штанге? |
| Показатели дыхательных проб у больного ниже нормы. Нормальные показатели пробы Штанге для здорового человека 40-60 секунд, Генчи – 15-20 секунд. Если при проведении проб с задержкой дыхания проба Генчи оказалась больше, чем проба Штанге можно заподозрить эмфизему легких. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не указано о каком заболевании можно думать если проба Генчи оказалась больше пробы Штанге. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| При каком условии можно назначить лечебную физкультуру? Какие средства лечебной физкультуры можно назначить больному на данном этапе реабилитации? |
| Лечебная физкультура назначается сразу после снижения температуры до субфебрильных цифр. Из средств лечебной физкультуры на стационарном этапе реабилитации рекомендовано назначить – физические упражнения, массаж. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны только условия назначения или средства лечебной физкультуры. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какие упражнения будут обладать лечебным специфическим действием? |
| Лечебным специфическим действием будут обладать дыхательные и упражнения на расслабление. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только один вид упражнений. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| С какой частотой необходимо назначить больному на данном этапе лечения дыхательные упражнения по отношению к физическим упражнениям? Какие типы дыхания существуют? |
| Больному на данном этапе лечения необходимо назначить дыхательные упражнения с частотой 1:1 по отношению к физическим упражнениям. Типы дыхания – грудной, диафрагмальный, смешанный. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только частота назначения дыхательных упражнений или типы дыхания. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Определите максимальный тренирующий пульс для больного. Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки? |
| Максимальный тренирующий пульс = 220 – возраст (43 года), т.е. 177 уд/мин. Оптимальный диапазон для данного больного – 50-70% от максимального тренирующего пульса, т.е. от 88 до 124 уд/мин. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указан только максимальный тренирующий пульс или рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| 050 |
| … |
| … |
| **ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ** |
| В процессе тренировочных сборов по тяжелой атлетике при проведении пробы со сменой горизонтальное исходного положения на вертикальное было выявлено, что прирост пульса у троих спортсменов (1 группа) был 19-20 ударов в минуту, у четверых (2 группа) – 8-10 ударов в минуту, а у семерых (3 группа) – 10-12 ударов в минуту. |
| Какие 2 пробы для исследования функционального состояния вегетативной нервной системы следует провести спортсменам? |
| Пробы для исследования функционального состояния вегетативной нервной системы – ортостатическая, клино-ортостатическая (пробы с переменой положения тела). |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указана только одна функциональная проба. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какую пробу провели спортсменам? Ответ обоснуйте. |
| Спортсменам провели ортостатическую пробу – проба со сменой горизонтального положения тела на вертикальное (зафиксирован прирост пульса), которая дает представление о состоянии симпатического отдела вегетативной нервной системы и ее влиянии на сердечно-сосудистую систему. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Какую пробу рекомендовано провести спортсменам для исследования парасимпатического отдела вегетативной нервной системы? Опишите технику ее проведения. |
| Для исследования парасимпатического отдела вегетативной нервной системы рекомендовано проводить клино-ортостатическую проба. Техника проведения - обследуемому предлагают спокойно постоять 2-3 минуты, стоя подсчитывается пульс за 1 минуту и определяется АД, затем ему предлагают лечь и в положении лежа подсчитывают пульс и определяют показатели АД. После этого из данных пульса стоя вычитается показатель пульса лежа и таким образом определяют разницу частоты пульса в положении стоя и лежа. Определяют разницу систолического, диастолического и пульсового давления. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, не указана техника проведения функциональной пробы. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |
| Укажите, какие изменения пульса и АД у спортсменов считаются нормальными для каждой из проб? |
| Ортостатическая проба - в норме при переходе из лежачего положения в стоячее вследствие преобладания возбудимости симпатической нервной системы пульс в среднем учащается на 12-18 уд/мин. (18-27% от исходной величины), а систолическое АД повышается в среднем на 5-10 мм рт. ст. Учащение пульса не более чем на 4 уд/мин и повышение систолического АД на 10 мм рт. ст. считается лучшим показателем и определяется индексом - 100. Хорошими индексами считаются 100-85, допустимыми - 84-75. Клино-ортостатическая проба - при нормальном тонусе блуждающего нерва замедление пульса не превышает 6-10 уд/мин, а колебания АД составляют не больше 10 мм рт. ст. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан неполный, указаны нормальные показатели только для одной функциональной пробы. |
| Ответ дан неверно. |
|  |
| Какие рекомендации относительно тренировок можно дать каждой группе спортсменов? Ответ обоснуйте |
| Второй и третьей группе спортсменов рекомендовано продолжать тренировки в прежнем объеме, т.к. показатели прироста пульса при проведении ортостатической пробы находятся в пределах нормы. Первая группа находится в состоянии относительной перетренированности (учащение пульса до 19-20 ударов указывает на повышенную возбудимость сердечного отдела симпатической нервной системы), необходимо снизить объем нагрузок во время тренировок и увеличить время отдыха. |
| Ответ дан верно. |
| Ответ дан верно, однако не дано обоснование или обоснование дано неверно. |
| Ответ дан полностью неверно. |
|  |