

# Курс профессиональной подготовки

Спортивная физиотерапия:  
дисфункции, инвазивные,  
мануальные и чрескожные  
методы нейромодуляции

Одобрено NBA:





## Курс профессиональной подготовки

Спортивная физиотерапия:  
дисфункции, инвазивные,  
мануальные и чрескожные  
методы нейромодуляции

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-sports-physiotherapy-dysfunctions-invasive-manual-techniques-percutaneous-neuromodulation](http://www.techitute.com/ru/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-sports-physiotherapy-dysfunctions-invasive-manual-techniques-percutaneous-neuromodulation)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 16

05

Методология

---

стр. 20

06

Квалификация

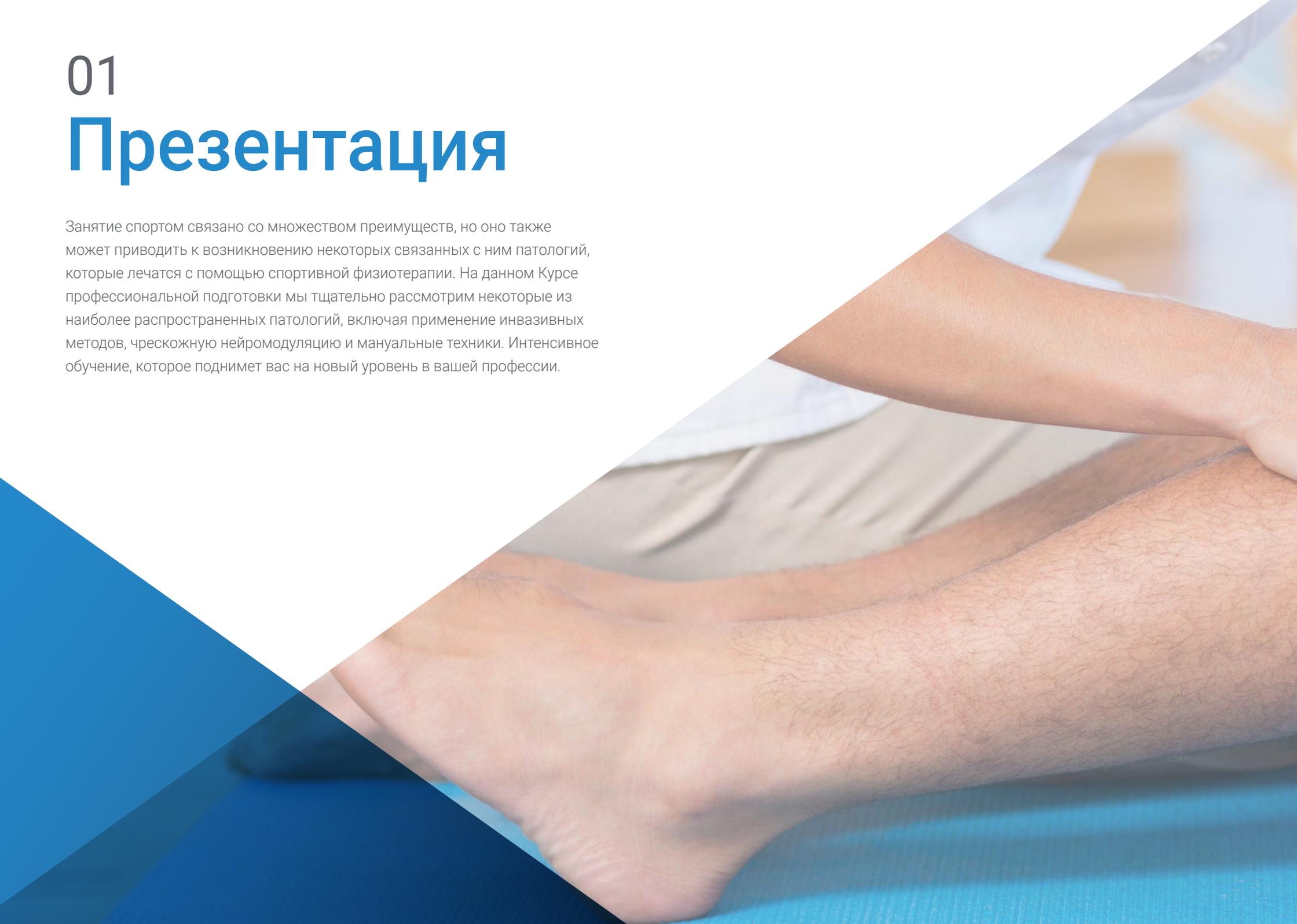
---

стр. 28

# 01

# Презентация

Занятие спортом связано со множеством преимуществ, но оно также может приводить к возникновению некоторых связанных с ним патологий, которые лечатся с помощью спортивной физиотерапии. На данном Курсе профессиональной подготовки мы тщательно рассмотрим некоторые из наиболее распространенных патологий, включая применение инвазивных методов, чрескожную нейромодуляцию и мануальные техники. Интенсивное обучение, которое поднимет вас на новый уровень в вашей профессии.





“

*Недержание мочи, как одно из обычных последствий занятий спортом, рассматривается во всех его рабочих аспектах со стороны физиотерапии”*

Недержание мочи (НМ) определена Международным обществом по проблемам недержания мочи (ICS) как непроизвольное недержание мочи через уретру, объективно демонстрируемое и составляющее социальную и гигиеническую проблему для страдающего этим человека, что очень часто встречается в спортивной практике.

В этом обучении студенты получают знания о распространенности, диагностике, профилактике и конкретных методах уменьшения этого нарушения, особенно у женщин-спортсменок.

Среди применяемых методик можно выделить чрескожный электролиз – инвазивный метод физиотерапии, который заключается в ультразвуковом воздействии гальванического тока через акупунктурную иглу, что вызывает местный воспалительный процесс, позволяющий обеспечить фагоцитоз и восстановление пораженных мягких тканей (сухожилий, связок, мышц и т.д.). Гальванический ток и механическое воздействие иглы являются физическими агентами, характерными для физиотерапии.

Другим методом вмешательства является чрескожная нейромодуляция под контролем УЗИ. Этот метод заключается в применении низкочастотного тока, близкого к периферической нервной системе для увеличения или уменьшения возбудимости группы нейронов, стимулируя и сбрасывая нервный импульс для нормального функционирования нервно-мышечной системы.

Метод способствует снижению боли и улучшению подвижности обрабатываемой области и применяется под контролем ультразвука.

Мануальные методы являются одними из наиболее основных и распространенных инструментов для спортивного физиотерапевта.

Развитие физиотерапии сегодня позволяет предложить с помощью данного Курса профессиональной подготовки комплекс методов для оценки и лечения спортивных травм, связанных с верхними и нижними конечностями.

Полный сборник знаний, который профессионал найдет чрезвычайно полезным и интересным для своего профессионального роста.

Данный **Курс профессиональной подготовки в области Спортивная физиотерапия: дисфункции, инвазивные, мануальные и чрескожные методы нейромодуляции** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- Новейшие технологии в области программного обеспечения для онлайн-обучения
- Абсолютно наглядная система обучения, подкрепленная графическим и схематическим содержанием, которое легко усвоить и понять
- Разбор практических кейсов, представленных практикующими экспертами
- Современные интерактивные видеосистемы
- Дистанционное преподавание
- Постоянное обновление и переработка знаний
- Саморегулируемое обучение: абсолютная совместимость с другими обязанностями
- Практические упражнения для самооценки и проверки знаний
- Группы поддержки и образовательная совместная деятельность: вопросы эксперту, дискуссии и форумы знаний
- Общение с преподавателем и индивидуальная работа по ассимиляции полученных знаний
- Доступ к учебным материалам с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет
- Банки дополнительной документации в постоянном доступе, в том числе и после окончания курса



*Передовое обучение,  
направленное на повышение  
вашей конкурентоспособности  
на рынке труда”*

“

*Эффективный и надежный Курс профессиональной подготовки, который проведет вас через интересный и плодотворный процесс обучения, чтобы вы приобрели все знания эксперта в этой области”*

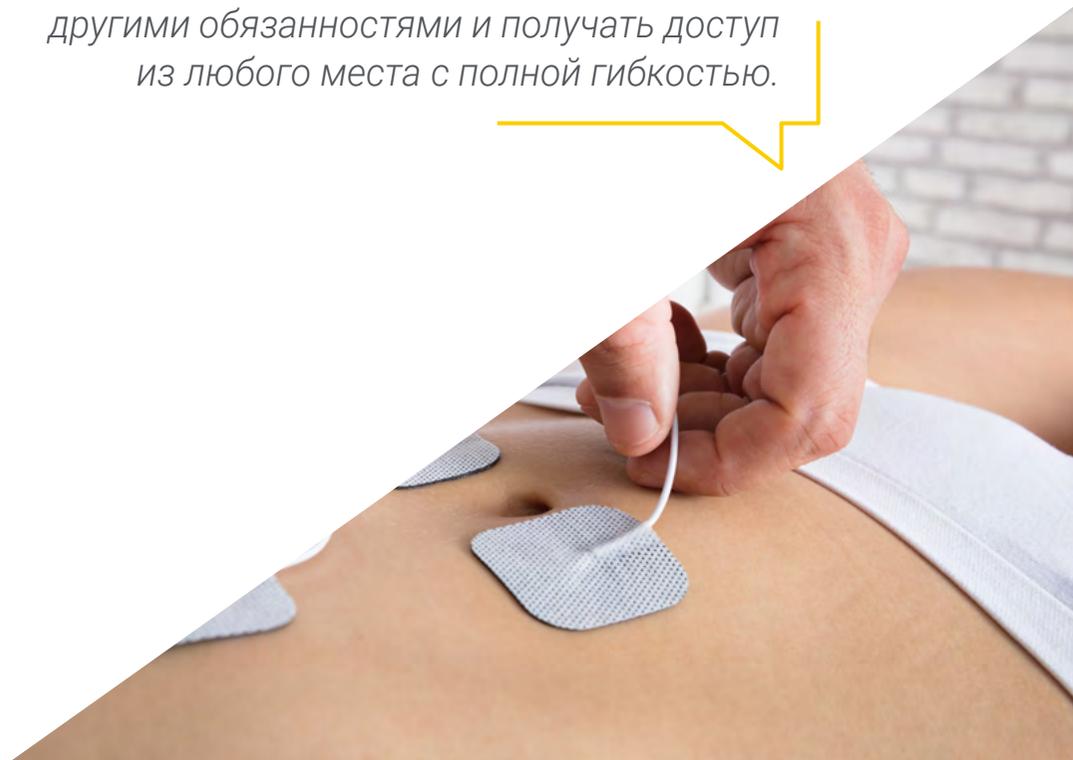
Преподавательский состав состоит из практикующих специалистов. Таким образом, мы гарантируем, что обеспечим вам повышение квалификации, к которому вы стремитесь. Одним из отличительных качеств этой программы является многопрофильный состав врачей, с опытом работы в различных условиях, которые смогут эффективно развивать теоретические знания, но, прежде всего, предоставят практические знания, полученные из собственного опыта.

Такое владение предметом дополняется эффективностью методологического дизайна данного Курса профессиональной подготовки. Программа разработана многопрофильной командой экспертов в области *электронного обучения* и объединяет в себе самые последние достижения в области образовательных технологий. Таким образом, вы сможете учиться с помощью ряда удобных и универсальных мультимедийных инструментов, которые обеспечат вам необходимую оперативность в обучении.

В основе этой программы лежит проблемно-ориентированное обучение: подход, который рассматривает обучение как исключительно практический процесс. Для эффективности дистанционного обучения мы используем телепрактику: с помощью инновационной интерактивной видеосистемы и *обучения у эксперта* вы сможете получить знания в таком же объеме, как если бы вы обучались, непосредственно присутствуя на занятиях. Практическая концепция получения и закрепления знаний.

Благодаря методологии преподавания, основанной на проверенных методиках, на протяжении Курса профессиональной подготовки будут задействованы различные подходы к обучению, что сделает процесс динамичным и эффективным.

*Комплексный Курс профессиональной подготовки, созданный для профессионалов физиотерапии, который позволит вам совмещать обучение с другими обязанностями и получать доступ из любого места с полной гибкостью.*



# 02

## Цели

Эта всесторонняя программа была создана от начала и до конца, чтобы стать инструментом личного и профессионального роста для физиотерапевтов. Ее цель – пройти обучение, которое позволит вам приобрести самые современные знания и методы для самой передовой и конкурентоспособной практики в этой области.



“

*Имея реальную практическую цель, данный Курс профессиональной подготовки позволит вам достичь целей обучения в области дисфункций, инвазивных и мануальных методов и чрескожной нейромодуляции”*



## Общие цели

---

- ♦ Понять патомеханическую основу наиболее распространенных спортивных травм по областям или видам спорта
- ♦ Разработать в соответствии с основами доказательной физиотерапии терапевтические варианты для лучшего понимания травм и подхода к ним
- ♦ Владеть навыками углубленного изучения опорно-двигательного аппарата и изменений, которые могут быть в нем обнаружены
- ♦ Понимать основы современных подходов к лечению боли, восстановлению тканей и нормальных двигательных нарушений, необходимых для правильных спортивных движений
- ♦ Разработать физиотерапевтический диагноз в соответствии с международно признанными стандартами и инструментами научной валидации
- ♦ Владеть навыками функциональной оценки на основе опросов, наблюдения, измерения и планирования в физиотерапевтических вмешательствах
- ♦ Выполнять, направлять и координировать план физиотерапевтического вмешательства, учитывая принципы индивидуальности пациентов, используя терапевтические инструменты физиотерапии, то есть различные методы, процедуры, действия и техники, для лечения изменений, вызванных спортивными травмами, соотнося текущие физиопатологические знания с физиотерапевтическим лечением
- ♦ Оценить динамику результатов, полученных в ходе лечения, по отношению к поставленным целям и установленным критериям результатов и, при необходимости, пересмотреть цели и адаптировать вмешательство или план лечения





## Конкретные цели

---

### Модуль 1. Дисфункции сфинктера и спорт

- ♦ Дать студенту знания о структурах и функции абдомино-перинеальной области
- ♦ Понимать наиболее распространенные дисфункции промежности, связанные с занятиями спортом
- ♦ Углубиться в аспекты анамнеза и обследования пациентов с патологией тазового дна, а также в чем заключается профилактика

### Модуль 2. Инвазивные методы в спорте: чрескожный электролиз опорно-двигательного аппарата

- ♦ Оценить эволюцию результатов, полученных с помощью инвазивных методов физиотерапии, в соответствии с поставленными целями
- ♦ Приобрести теоретические знания, необходимые для соответствующего, безопасного и эффективного применения инвазивных методов физиотерапии
- ♦ Приобрести практические навыки и технические способности, необходимые для применения чрескожного электролиза опорно-двигательного аппарата

### Модуль 3. Боль и чрескожная нейромодуляция под контролем УЗИ

- ♦ Оценивать боль и ее воздействие с помощью методов нейромодуляции
- ♦ Получить теоретические знания, необходимые для правильного, безопасного и эффективного применения методов нейромодуляции
- ♦ Приобрести практические навыки и технические возможности, необходимые для применения нейромодуляции

### Модуль 4. Мануальные техники в спортивной физиотерапии

- ♦ Получить специализацию в области заболеваний суставов различных структур
- ♦ Установить правильный диагноз этих нарушений
- ♦ Выбирать наиболее подходящую методику лечения нарушений в соответствии с полученной оценкой
- ♦ Применять техники для суставов
- ♦ Применять техники для мягких тканей



*Высокоспециализированные цели в программе для лучших специалистов в области спортивной физиотерапии"*

03

# Руководство курса

В рамках концепции комплексного качества нашего курса мы гордимся тем, что можем предложить вам преподавательский состав самого высокого уровня, подобранный с учетом их накопленного опыта. В состав многопрофильной команды входят специалисты из разных областей, обладающие различными профессиональными навыками. Уникальная возможность учиться у лучших.



“

*Благодаря непосредственному опыту профессионалов сектора, которые будут обучать вас, основываясь на реальной обстановке в отрасли в рамках контекстуального и реалистичного процесса обучения”*

## Руководство



### Д-р Мартинес Гомес, Рафаэль

- ♦ Генеральный директор и основатель компании RehabMG
- ♦ Докторская степень в области физической активности и спортивных наук
- ♦ Степень магистра в области биомеханики и спортивной физиотерапии
- ♦ Степень бакалавра в области физиотерапии

## Преподаватели

### Г-жа Фернандес, Йудит

- ♦ Персональный тренер
- ♦ Степень магистра в области персональных тренировок, спортивного питания и состава тела
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук
- ♦ Знания в области реабилитации и восстановления после травм
- ♦ Тренер по художественной гимнастике

### Г-н Боаль Эрнандес, Гильермо

- ♦ Физиотерапевт Федерации баскетбола Испании
- ♦ Физиотерапевт в Estudiantes de Baloncesto
- ♦ Степень бакалавра в области физиотерапии в Университете CEU в городе Сан-Пабло
- ♦ Степень магистра в области биомеханики и спортивной физиотерапии в Папском университете Комильяс

### Г-н Руис Гонсалес, Эдуардо

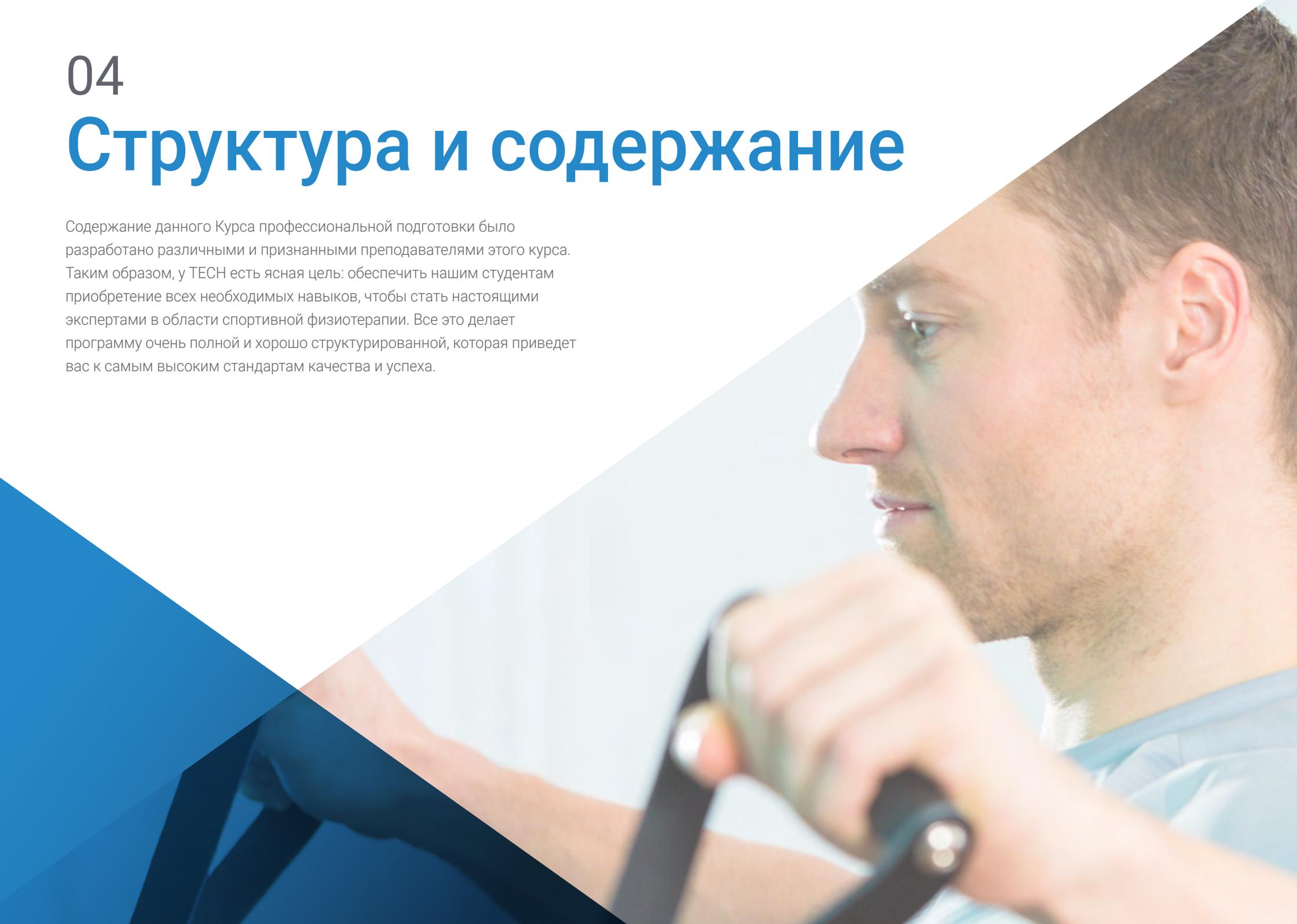
- ♦ Директор и физиотерапевт физиотерапевтического центра FISIONES
- ♦ Директор и физиотерапевт Многопрофильного медицинского центра в Лас-Крусесе
- ♦ Степень магистра в области биомеханики и спортивной физиотерапии в Папском университете Комильяс
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области фасциальной терапии Европейского университета в Мадриде
- ♦ Степень бакалавра по физиотерапии Папского университета Комильяс



# 04

## Структура и содержание

Содержание данного Курса профессиональной подготовки было разработано различными и признанными преподавателями этого курса. Таким образом, у ТЕСН есть ясная цель: обеспечить нашим студентам приобретение всех необходимых навыков, чтобы стать настоящими экспертами в области спортивной физиотерапии. Все это делает программу очень полной и хорошо структурированной, которая приведет вас к самым высоким стандартам качества и успеха.



“

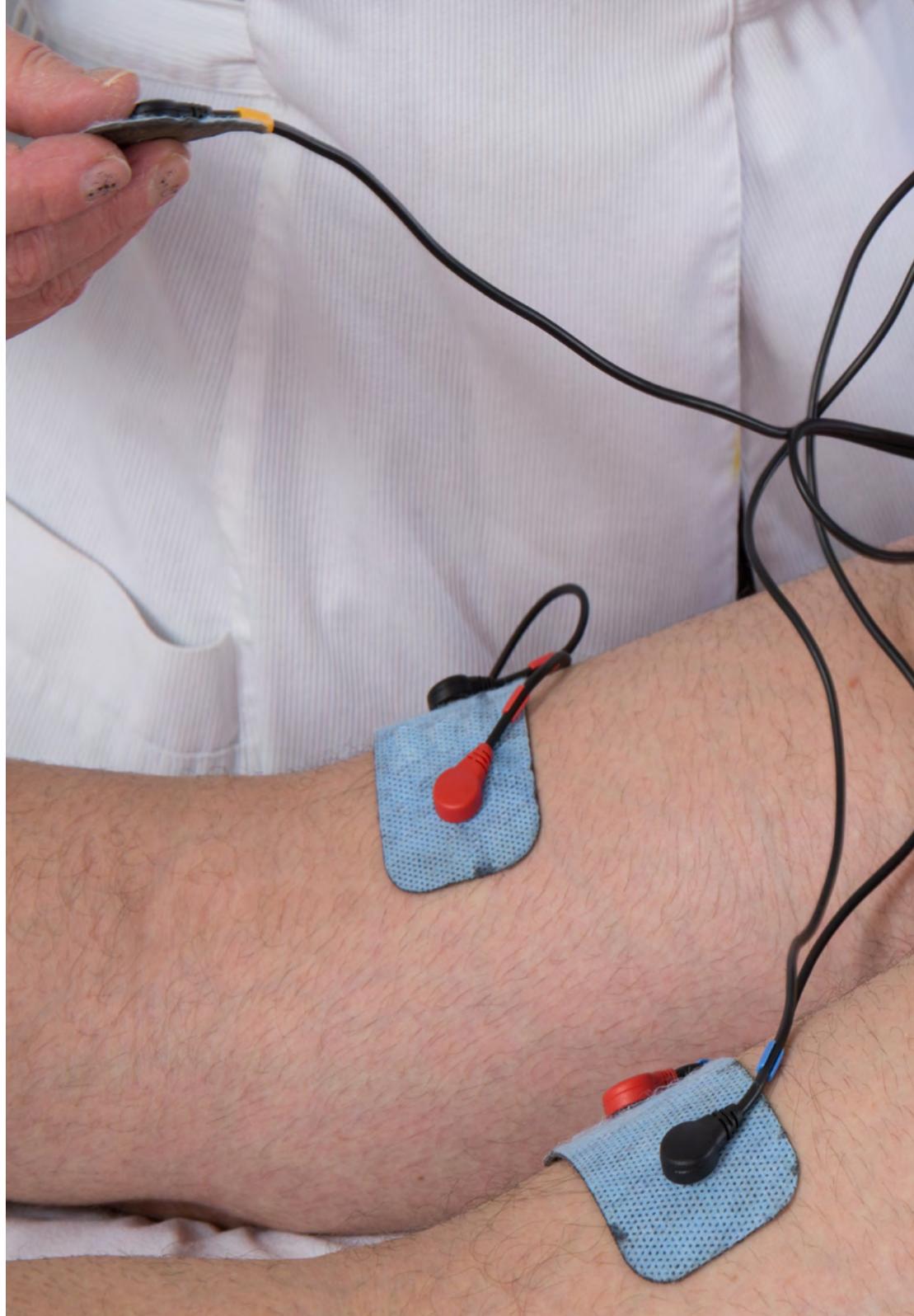
*Комплексный учебный план, который постепенно проведет вас через каждый этап обучения, необходимое специалисту по спортивной физиотерапии. С плюсом: призывание к совершенству, которое нас характеризует”*

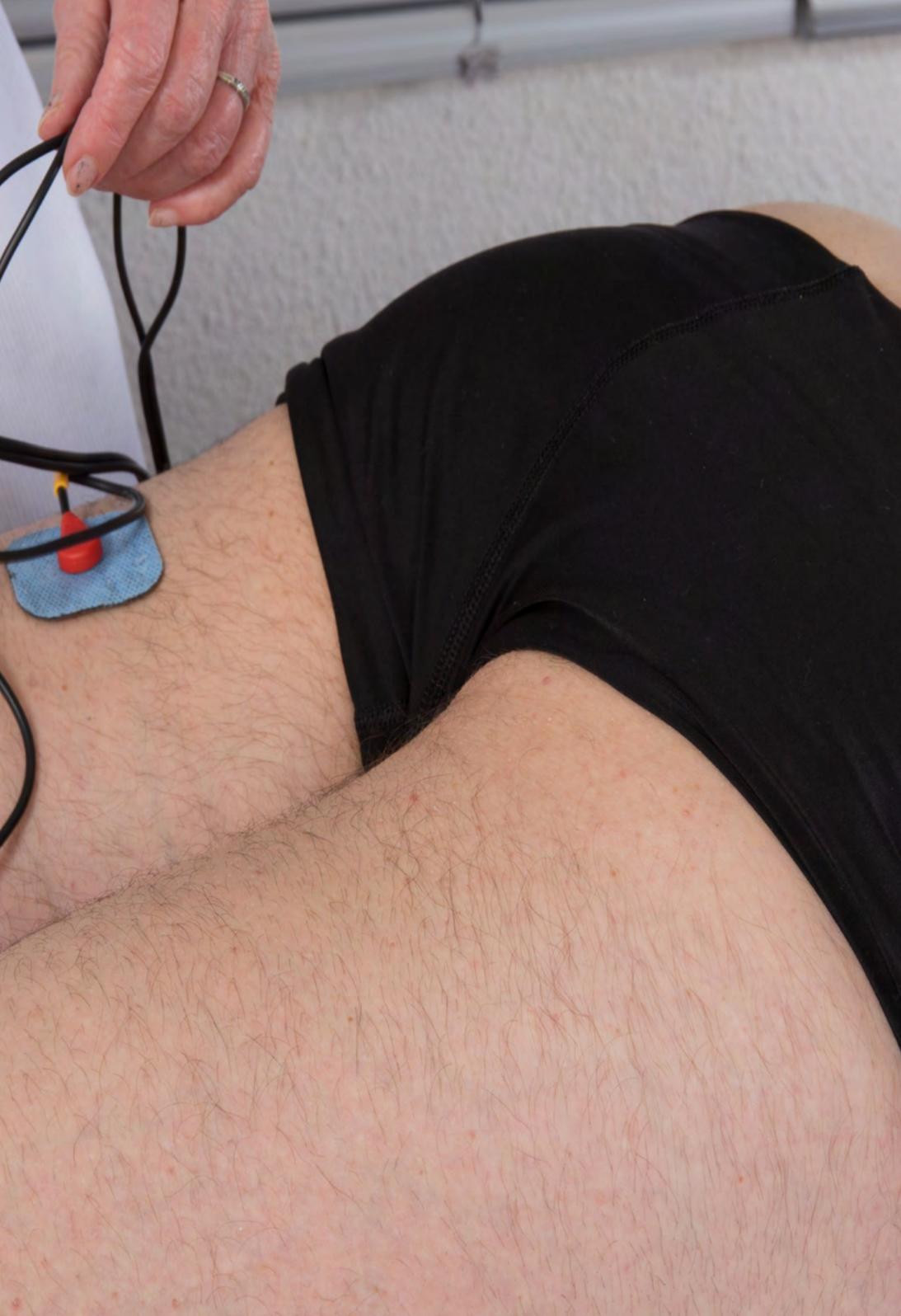
## Модуль 1. Дисфункции сфинктера и спорт

- 1.1. Общие анатомические сведения
- 1.2. Физиология и напряжение брюшной полости
- 1.3. Физиология брюшной полости
  - 1.3.1. Функции мышц тазового дна
  - 1.3.2. Динамика мочеиспускания
- 1.4. Функции мышц тазового дна
- 1.5. Наиболее распространенная патология промежности, связанная с ударными видами спорта
- 1.6. Диагностика абдомино-перинеальных дисфункций у спортсменов
  - 1.6.1. Медицинское обследование: общие сведения
  - 1.6.2. Анализ осанки
  - 1.6.3. Абдоминальное обследование
  - 1.6.4. Обследование органов таза
- 1.7. Дисфункции тазового дна, связанные со спортом
  - 1.7.1. Недержание мочи при напряжении. Определение и распространенность
  - 1.7.2. Выпадение. Определение, этиология, классификация и количественная оценка
- 1.8. Анализ осанки, обследование брюшной полости и таза
- 1.9. Рекомендации и профилактика

## Модуль 2. Инвазивные методы в спорте: чрескожный электролиз

- 2.1. Нейромеханическая модель
  - 2.1.1. Инвазивные методы физиотерапии в спорте
  - 2.1.2. Анализ структуры
- 2.2. Чрескожный электролиз под контролем УЗИ
  - 2.2.1. Концепция и клиническая польза
- 2.3. Механизмы действия
- 2.4. Физиотерапевтическая диагностика
  - 2.4.1. Выбор целевой ткани
  - 2.4.2. Клиническое обоснование
- 2.5. Методология применения. Сухожилия и мышцы
- 2.6. Параметры использования
- 2.7. Клинический случай 1. Тендинопатия. Часть I. Чрескожный электролиз
- 2.8. Клинический случай 2. Мышечная травма. Нейромеханическая модель. Часть I. Чрескожный электролиз





### Модуль 3. Боль и чрескожная нейромодуляция под контролем УЗИ

- 3.1. Нейромеханическая модель
  - 3.1.1. Инвазивные методы физиотерапии в спорте
  - 3.1.2. Анализ функциональности
- 3.2. Чрескожная нейромодуляция под контролем УЗИ
  - 3.2.1. Понятие
  - 3.2.2. Клинические показатели
- 3.3. Механизмы действия
  - 3.4.1. Физиотерапевтическая диагностика
  - 3.4.2. Выбор целевой ткани
  - 3.4.3. Клиническое обоснование
- 3.4. Методология применения периферического нерва
- 3.5. Параметры использования
- 3.6. Клинический случай 1. Тендинопатия Часть II. Чрескожная нейромодуляция
- 3.7. Клинический случай 2. Мышечная травма. Часть II. Чрескожная нейромодуляция

### Модуль 4. Мануальные техники в спортивной физиотерапии

- 4.1. Техники работы с плечевым суставом
- 4.2. Техники работы с локтевым суставом
- 4.3. Техники работы с суставами запястья и кисти
- 4.4. Техники работы с тазобедренным суставом
- 4.5. Техника работы с коленным суставом
- 4.6. Техники работы с суставами голеностопа и стопы
- 4.7. Техники работы с мягкими тканями верхней конечности
- 4.8. Техники работы с мягкими тканями нижней конечности
- 4.9. Остеопатические техники работы с шейным отделом позвоночника
- 4.10. Остеопатические техники работы с дорсальным отделом позвоночника
- 4.11. Остеопатические техники работы с поясничным отделом позвоночника
- 4.12. Остеопатические техники работы с тазовыми органами

05

# Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

## В TECH мы используем метод запоминания кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных клинических случаев, основанных на историях болезни реальных пациентов, когда вам придется проводить исследование, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Физиотерапевты/кинезиологи учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

*С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру.*



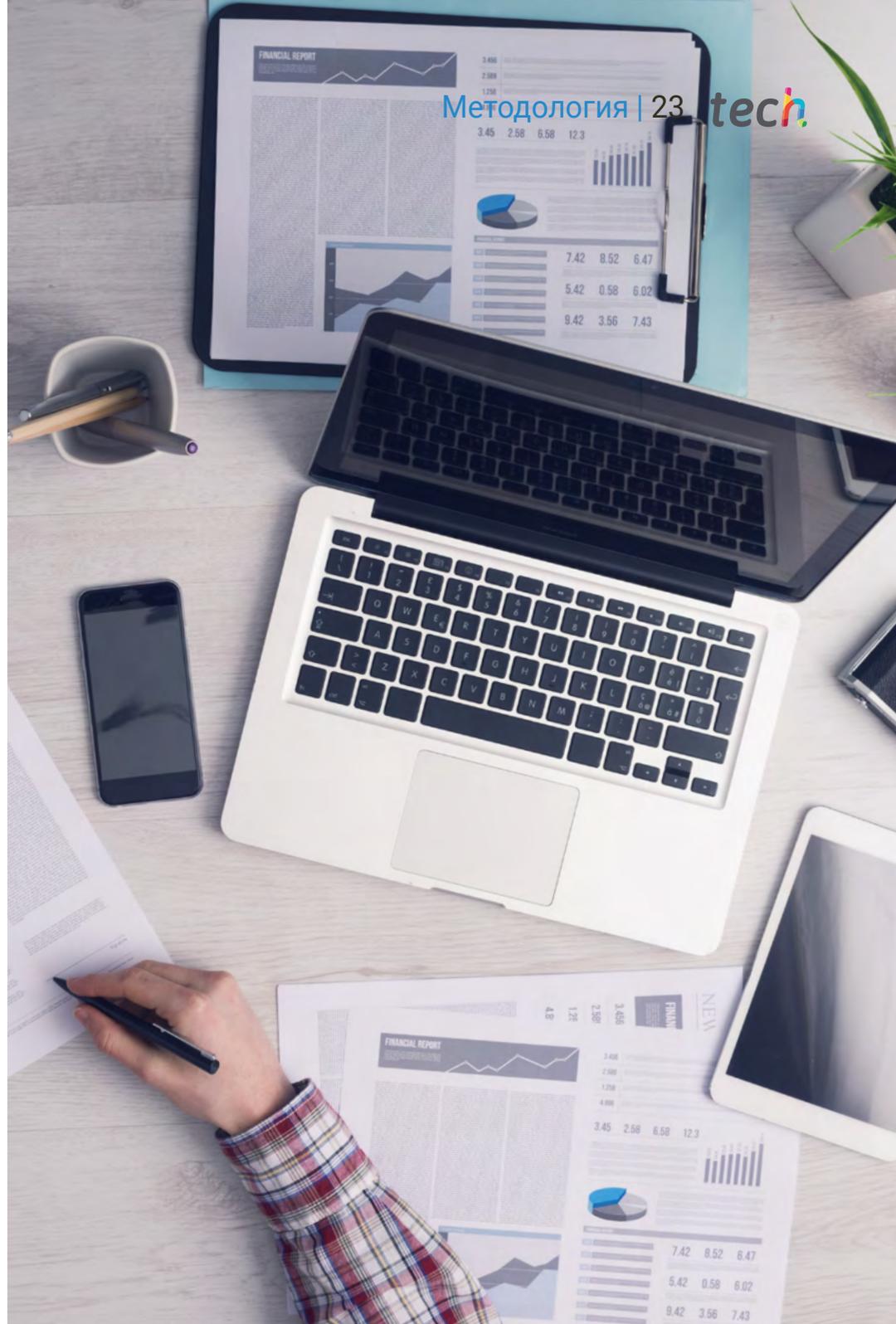
По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс был основан на текущей профессиональной ситуации, пытаюсь воссоздать реальные условия в профессиональной врачебной практике в области физиотерапии.

“

*Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”*

**Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:**

1. Физиотерапевты/кинезиологи, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет физиотерапевту/кинезиологу лучше интегрироваться в реальный мир.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени, посвященному на работу над курсом.



## Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.



*Физиотерапевт/кинезиолог учится на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированных учебных условиях. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.*

Находясь в авангарде мировой педагогики, методика *Relearning* сумела повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 65 000 физиотерапевтов/кинезиологов по всем клиническим специальностям, независимо от нагрузки в мануальной терапии. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

*Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.*

В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



#### Учебный материал

Все дидактические материалы создаются преподавателями курса, специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



#### Техники и процедуры физиотерапии на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым технологиям в области физиотерапии/кинезиологии. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания материалов. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



#### Интерактивные конспекты

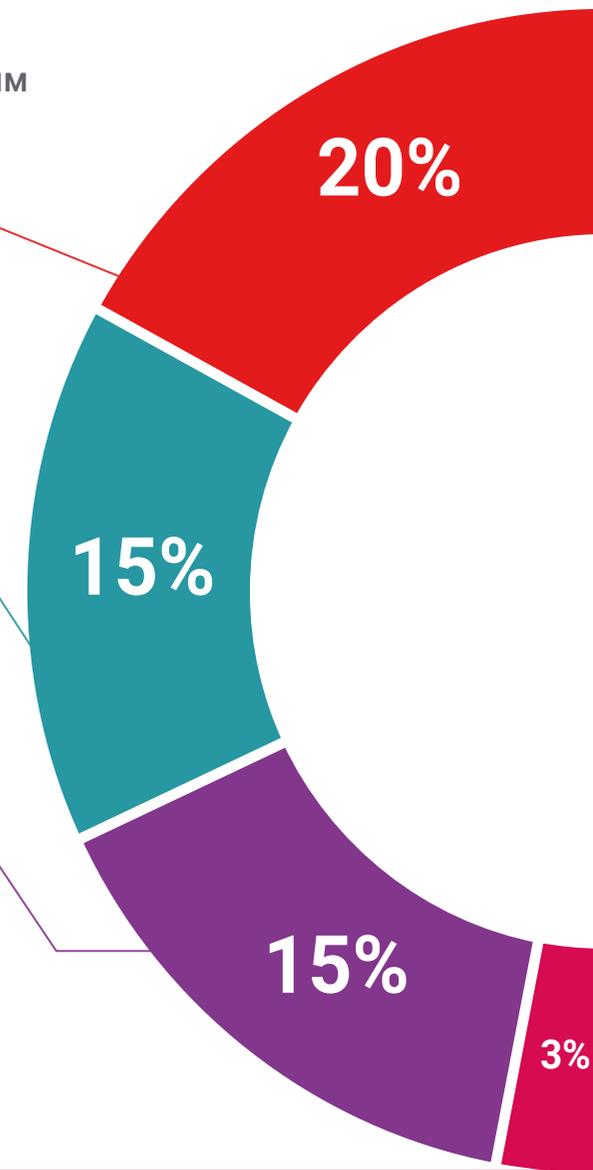
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Майкрософт как "Европейская история успеха".



#### Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





#### Анализ кейсов, разработанных и объясненных экспертами

Эффективное обучение обязательно должно быть контекстным. Поэтому мы представим вам реальные кейсы, в которых эксперт проведет вас от оказания первичного осмотра до разработки схемы лечения: понятный и прямой способ достичь наивысшей степени понимания материала.



#### Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны. Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



#### Краткие руководства к действию

TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

# Квалификация

Курс профессиональной подготовки в области Спортивная физиотерапия: дисфункции, инвазивные, мануальные и чрескожные методы нейромодуляции гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Курса профессиональной подготовки, выдаваемого TECH Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и оформлением документов”*

Данный **Курс профессиональной подготовки в области Спортивная физиотерапия: дисфункции, инвазивные, мануальные и чрескожные методы нейромодуляции** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте\* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Курса профессиональной подготовки**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Курсе профессиональной подготовки, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Курс профессиональной подготовки в области Спортивная физиотерапия: дисфункции, инвазивные, мануальные и чрескожные методы нейромодуляции**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 месяцев**

Одобрено **NBA**:



\*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инноваций

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

## Курс профессиональной подготовки

Спортивная физиотерапия:  
дисфункции, инвазивные,  
мануальные и чрескожные  
методы нейромодуляции

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Курс профессиональной подготовки

Спортивная физиотерапия:  
дисфункции, инвазивные,  
мануальные и чрескожные  
методы нейромодуляции

Одобрено NBA:

