

## Отчет о моей стажировке в Первом МГМУ имени И. М. Сеченова

Всем привет! Меня зовут Ясмин Прухневски, я студентка пятого курса медицинского факультета **Шарите** в Берлине, Германия. С февраля по март 2025 года я проходила стажировку по **спортивной медицине и реабилитации** в Первом Московском государственном медицинском университете имени И. М. Сеченова.



За время стажировки я получила ценный опыт и познакомилась с **российской системой здравоохранения**, включая лечение пациентов и особенности медицинского образования. Я также узнала много нового об **истории медицины в России**, традициях **Сеченовского университета**, а также познакомилась с **русской культурой и людьми**. Ниже я расскажу подробнее о своём опыте.

### Подготовка

#### ➤ **Изучение русского языка**

Я начала учить **русский язык** четыре года назад, посещая курсы в **Центре иностранных языков** моего университета в Берлине. Моей основной мотивацией было то, что мой муж – русский, и мне хотелось изучить язык, познакомиться с русской культурой и, конечно же, провести время в России. Кроме того, мне было важно улучшить знание **медицинского русского**. В повседневной жизни я уже довольно уверенно общаюсь, но **медицинская терминология** оставалась для меня сложной, а я хотела свободно использовать её во время стажировки.

#### ➤ **Поддержка университета и оформление визы**

Чтобы пройти стажировку, мне потребовалось **рекомендательное письмо** от Шарите, подтверждающее моё намерение провести месяц в Сеченовском университете. Этот документ был необходим для получения **приглашения от университета**, на основании которого я оформила **студенческую визу**. К счастью, процесс получения визы прошёл **быстро и без проблем**. Для подачи документов также понадобился медицинский страховой полис.

### ➤ **Выбор специализации**

Как **спортсменка**, я давно интересуюсь **спортивной медициной**. В Германии это направление не является отдельной специальностью, а осваивается только после прохождения **ординатуры по ортопедии, терапии или реабилитации**. Поэтому в рамках медицинского образования мы мало знакомимся с этой областью. Я увидела в стажировке **отличную возможность** на практике познакомиться со спортивной медициной и лучше понять, хочу ли я в будущем заниматься этим направлением.

### **Проживание в Москве**

**Отдел международного обмена** Сеченовского университета связал меня с двумя местными студентами-медиками. Они были **очень дружелюбны** и ещё до моего приезда дали полезные советы о жизни в Москве, а также предложили встретить меня в аэропорту. Я жила в **центральном студенческом общежитии** Сеченовского университета, которое оказалось **комфортным, чистым и недорогим**. У меня была **своя комната, кухня и санузел** – для меня это было очень важно, так как я привыкла готовить сама.

Кроме того, в общежитии была круглосуточная охрана, что сначала показалось мне непривычным, но в итоге это создавало ощущение безопасности.



### **Стажировка в Университете имени Сеченова**

Моя стажировка в Университете имени Сеченова была **насыщенной и разнообразной**. Я составила свою программу совместно с профессором и врачами, что позволило мне получить **ценный опыт**. Каждая неделя приносила **новые знания**, и мне никогда не было скучно.

### **Неделя 1: Физиотерапия в отделении реабилитации Университета имени Сеченова**

Эта неделя была особенно **познавательной**, так как в Германии физиотерапия не является отдельной специальностью, а интегрирована с лечебной физкультурой (ЛФК). Кроме того, в Германии значительно реже используются медицинские аппараты в реабилитации. Я наблюдала за процедурами, а затем самостоятельно **осваивала использование различных методов**, включая **магнитотерапию, ультразвук и лазерную терапию**, что позволило мне познакомиться с техниками, менее распространёнными в Германии.



### **Неделя 2: ЛФК в отделении реабилитации Университета имени Сеченова**

На этой неделе я сосредоточилась на **осмотре пациентов**, большинство из которых страдали **болями в опорно-двигательном аппарате**. Я наблюдала за процессом реабилитации и помогала выполнять упражнения, направленные на **восстановление подвижности и силы**. Мне также удалось познакомиться с **различными специализированными устройствами**, включая аппараты «Артромот», различные типы ходунков и тренажёры для обучения ходьбе по лестнице.

### **Неделя 3: Спортивная медицина с юниорской футбольной командой ЦСКА U19**

Эта неделя была **очень насыщенной и динамичной!** Я была с врачом юниорской команды **ЦСКА U19**, наблюдая, как он контролировал состояние **22 спортсменов**, занимался **профилактикой травм, их лечением и реабилитацией**. В отличие от работы в больнице,





врач должен был быстро принимать решения автономно, а его кабинет находился прямо на тренировочной базе. Особенно интересно было увидеть, как индивидуально подбирались планы реабилитации для травмированных игроков, включая сочетание физиотерапии и специализированных упражнений для ускорения выздоровления.

#### **Неделя 4: Реабилитация в больнице «МЕДСИ» и ортопедическая хирургия в Университетской клинике №1**

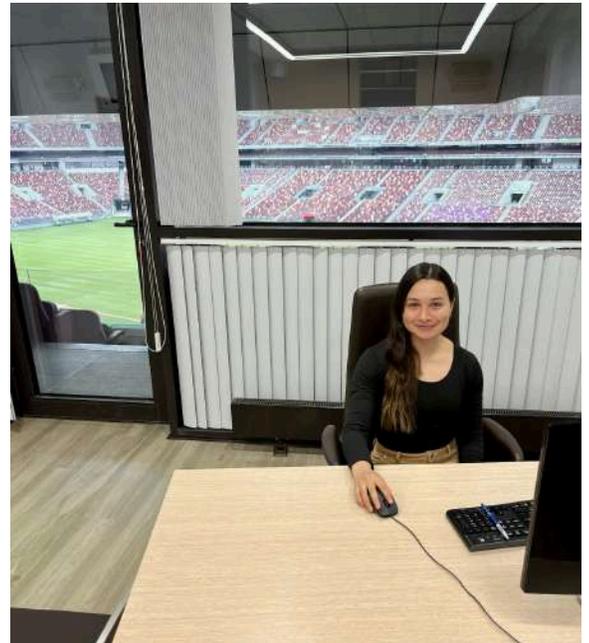
В течение этой недели я изучала работу частного сектора реабилитации в Больнице «МЕДСИ», расположенной в Подмосковье. Клиника была отлично оборудована, а лечение подбиралось индивидуально для пациентов всех возрастов – от детей до пожилых людей.



Помимо этого, я присутствовала на ортопедических и травматологических операциях в Университетской Больнице №1. Одним из самых запоминающихся моментов стало наблюдение за использованием корейского роботизированного аппарата для автоматического иссечения избыточной костной ткани во время эндопротезирования коленного сустава – впечатляющий пример современных технологий в хирургии.

### **Неделя 5: Амбулаторная спортивная медицина в клинике «Лужники»**

Моя последняя неделя прошла в клинике «Лужники», **современном центре спортивной медицины**. Клиника поразила меня красотой и оснащением, а из кабинета врача открывался великолепный вид на стадион «Лужники». Я изучала процесс **допуска спортсменов к соревнованиям**, наблюдая за несколькими **предстартовыми медицинскими осмотрами**. Кроме того, я проанализировала собственный состав тела с помощью метода **биоимпедансного анализа (BIA)**, а также посетила **отделение функциональной диагностики**, где наблюдала за **тестированием  $VO_2 \max$**  – ключевым методом оценки кардиореспираторной выносливости спортсменов.



### **Повседневная жизнь и досуг**

Несмотря на насыщенный график, у меня было достаточно времени, чтобы исследовать Москву по вечерам и в выходные. Я быстро подружилась со студентами, которые помогали мне с адаптацией, и через них познакомилась с их друзьями – у меня всегда была отличная компания.

Я занималась бегом в **парке Лужники** и оформила абонемент в местный тренажёрный зал. Конечно, я также совершала множество прогулок по разным районам Москвы, открывая для себя уютные уголки и оживлённые улицы.

Я посетила **Сергиев Посад, Коломенское, Москва-Сити, Новодевичий монастырь, ВДНХ и Кремль**, но уверена, что этого недостаточно, чтобы по-настоящему узнать Москву...



Одним из самых ярких впечатлений стала **поездка в Санкт-Петербург на выходные**. Я побывала в Эрмитаже, Петергофе и посмотрела оперу в Мариинском театре. Поездка на **ночном поезде** между Москвой и Санкт-Петербургом оказалась незабываемым опытом. Раньше я видел такие спальные вагоны только в кино!



Мне также очень понравилась **гастрономическая культура Москвы**. Я с удовольствием пробовала блюда **русской, грузинской и азербайджанской кухни**, и это стало для меня настоящим открытием.

### **Культурный опыт и особенности восприятия**

- Одним из самых приятных моментов моего пребывания в России стало **доброжелательное отношение людей**. Студенты-медики, врачи и даже пациенты были невероятно открытыми и приветливыми, помогали мне разобраться в сложных моментах и с радостью делились своим опытом. Вначале я переживала, как ко мне отнесутся, но мой опыт оказался положительным.
- Я также заметила, что система медицинского образования в России **более гибкая**, чем в Германии. Здесь многое зависит от **инициативы самого врача** – мотивированные ординаторы стремятся сами участвовать в операциях и практике. Это имеет как плюсы, так и минусы. В Германии система более строгая и регламентированная: для получения

специализации врач должен **официально задокументировать выполнение определённого числа процедур** в течение как минимум пяти лет.

- Также меня удивили некоторые интересные особенности:
  - **Инфраструктура – на высшем уровне.** Поезда метро ходят каждую минуту, транспорт **чистый, пунктуальный, цифровизированный**, а сами станции – **настоящие произведения искусства**. Мне этого будет очень не хватать в Берлине.



- **Русские женщины одеваются очень стильно.** Стереотип о красивых и элегантных русских женщинах полностью подтвердился.

- **Кафе и рестораны в Москве просто потрясающие.** В России можно найти качественные заведения с красивыми интерьерами и **отличным обслуживанием** по доступным ценам. В Германии хороший ресторан стоит гораздо дороже, а в Москве даже студенты могут позволить себе ужин в стильном месте благодаря высокой конкуренции.

### **Заключение**

Если кто-то из иностранных студентов раздумывает над стажировкой в Сеченовском университете, я **однозначно рекомендую** этот опыт. Вы получите **ценные навыки**, познакомитесь с доброжелательными врачами, а сам процесс обучения **организован очень эффективно** – любые вопросы решаются быстро.

Мне **очень понравилось** учиться в **Сеченовском университете и жить в Москве**, и я очень хочу вернуться снова. ***Спасибо! Vielen Dank!***

