

Лечебная физическая культура

для студентов с частичным или полным освобождением от занятий
физической культурой

Лечебная физкультура (ЛФК)

Под **ЛФК** понимается *отрасль клинической медицины, составная часть медицинской реабилитации, которая применяет средства физической культуры к больному человеку с лечебно – профилактической целью* для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения последствий патологического процесса (В.Н. Мошков). Специфика ЛФК по сравнению с другими методами лечения заключается в том, что она использует в качестве основного лечебного средства **физические упражнения**, являющиеся существенным стимулятором жизненных функций человеческого организма.



Принципы ЛФК

- **Системность воздействия.** (Подбираются не только конкретные физические упражнения, но и их чередование, последовательность, дозировка и так далее);
- **Индивидуальность.** (Физические упражнения подбираются для пациента с учетом не только особенностей и стадии его заболевания, но и с учетом возраста, пола и состояния данного человека);
- **Регулярность** применения физических упражнений для развития и совершенствования функциональных возможностей организма;
- **Длительное и систематическое** использование физических упражнений для восстановления нарушенных функций организма;
- **Постепенное увеличение физической нагрузки** в течение, как занятия, так и в ходе лечебного курса;
- **Разнообразие** и регулярное обновление применяемых физических упражнений;
- **Умеренность** воздействия физических упражнений;
- **Соблюдение цикличности.** Чередование упражнений с отдыхом в соответствии с состоянием тренирующегося;
- **Комплексность** воздействия. Сочетание физических упражнений с водными процедурами, массажем, аппаратными методами лечения, музыкальной терапией, воздействием климатом.

Виды тренировок



Метод ЛФК использует *принцип упражняемости*. Тренировку больного человека обеспечивает *систематическое и дозированное* применение физических упражнений с целью общего оздоровления организма, улучшению функций, нарушенных патологическим процессом, развития, образования и закрепления моторных навыков и волевых качеств.

Различают тренировку *общую* и *специальную*.

Общая тренировка преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма больного; она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений и приёмов массажа.

Специальная тренировка ставит своей целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеваниями или травмой. При ней используют виды физических упражнений, непосредственно воздействующих на область поражения или функционального расстройства.

Механизмы действия физических упражнений



Физические упражнения оказывают на организм

Тонизирующее действие (стимулирующее),

Трофическое,

Компенсаторное,

Симптоматическое (нормализующее) действие

Основные показания к назначению ЛФК

- ✓ Отсутствие, ослабление или извращение функции, наступившее вследствие заболевания или его осложнения.
- ✓ Положительная динамика в состоянии больного по совокупности клинико-лабораторного обследования.
- ✓ Улучшение самочувствия больного;
- ✓ Уменьшение частоты и интенсивности болевых приступов;
- ✓ Улучшение данных функционального и клинико-лабораторного обследования.

Противопоказания к назначению ЛФК

- Отсутствие контакта с больным вследствие его тяжелого состояния или нарушений психики;
- Острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- Нарастание сердечно - сосудистой недостаточности;
- Синусовая тахикардия (свыше 100 ударов в мин.);
- Частые приступы пароксизмальной и мерцательной тахикардии;
- Экстрасистолы с частотой более, чем 1:10;
- Отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения;
- Атриовентрикулярная блокада 2-3 степени;
- Гипертензия (АД свыше 220 на 120 мм рт. ст.);
- Гипотензия (АД менее 90 на 50 мм рт. ст.);
- Частые гипертонические или гипотонические кризисы;
- Угроза кровотечения и тромбоэмболии;
- Наличие анемии со снижением числа эритроцитов до 2,5-3 млн.;
- Увеличение СОЭ более 20-25 мм/ч;
- Выраженный лейкоцитоз.

Средства ЛФК

К средствам ЛФК относят:

- Физические упражнения;
- Медицинский массаж;
- Естественные факторы природы;



Формы ЛФК

Форма ЛФК - это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

Основными формами ЛФК являются:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- процедура лечебной гимнастики;
- физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия);
- дозированная ходьба;
- ближний туризм;
- оздоровительный бег;
- различные спортивно-прикладные упражнения;
- игры подвижные и спортивные
- производственная гимнастика



Методы ЛФК

- Индивидуальный
- Групповой
- Консультативный



Классификация ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

а) по анатомическому признаку : 1) верхних конечностей, 2) верхних конечностей и плечевого пояса, 3) мышц шеи, 4) мышц шеи и спины, 5) мышц туловища, 6) мышц брюшного пресса и тазового дна, 7) мышц низших конечностей.

б) по признаку активности и степени физической нагрузки: пассивные и активные упражнения, с выделением упражнений на расслабление.

в) по видовому признаку и характеру упражнений: 1). дыхательные упражнения, 2) дисциплинирующие или порядковые, 3) подготовительные или вводные, 4) корригирующие, 5) на координацию; 6) в метании, 7) в равновесии, 8) висы и упоры, 9) в сопротивлении, 10) подскоки и гимнастические прыжки, 11) ритмо-пластические.

г) по признаку с использованием гимнастических предметов и снарядов: 1) упражнения без предметов и снарядов, 2) упражнения с предметами и снарядами, 3) упражнения на снарядах (сюда же входит механотерапия как один из методов осуществления физических упражнений на специально сконструированных аппаратах лечебной гимнастики).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательные упражнения "статического" характера производятся без движения рук и туловища.

Пример "статических" дыхательных упражнениях - 1) углубленное дыхание; 2) грудное дыхание; 3) брюшное; 4) полное дыхание; 5) дыхание с акцентом на выдохе.

1) Углубленное дыхание - больной дышит через нос, увеличивая глубину дыхательных движений.

2) Грудное дыхание - больной дышит через нос, поднимая на вдохе и опуская на выдохе грудную клетку под контролем ладони.

Брюшное или диафрагмальное дыхание - больной дышит через нос, выпячивая при вдохе и втягивая при выдохе переднюю брюшную стенку под контролем ладони, положенной на живот.

Полное или смешанное дыхание - при вдохе поднимается брюшная стенка и грудная клетка, при выдохе грудная клетка опускается и вытягивается брюшная стенка.

Для тренировки выдоха можно также давать "статическое" дыхательное упражнение с выдуванием как бы в трубку.

МЕХАНОТЕРАПИЯ

Механотерапия рассматривается как особый вид гимнастических упражнений на аппаратах, специально сконструированных для развития движений в отдельных суставах.

Различные системы механотерапевтических аппаратов обоснованы биомеханическими особенностями движений в суставах.

Система аппаратов Цандера основана на принципе двуплечевого рычага, аппаратов Каро-Степанова и Крукенберга - на принципе маятника, а аппаратов Тило - на принципе блоков.

Механотерапевтические аппараты используются в тех случаях, когда требуется упорное и длительное применение специальных локальных упражнений для развития движений в суставах.

Применение механотерапии следует отнести преимущественно к хронической фазе течения заболевания, когда наблюдаются остаточные проявления нарушения функции - тугоподвижность, контрактуры, фиброзный анкилоз.

Упражнения на механотерапевтических аппаратах, являясь одной из разновидностей физических упражнений, не имеют самостоятельного значения и применяются как фактор местного дополнительного воздействия преимущественно на отдельные участки опорно-двигательной системы.