

# Физическая реабилитация и спортивная медицина

Попова Анна Ивановна  
к.п.н., доцент кафедры ТиМПЛТЛДиГС

Селякин Сергей Петрович  
профессор, д.м.н., доцент

Ардашев Александр Евгеньевич  
к.м.н., доцент

Чайковский, 2017

# Разделы дисциплины

Блок 1 Физическая реабилитация

Раздел 1. Лечебная физическая культура

Раздел 2. Массаж

Блок 2. Спортивная медицина

Раздел 1. Общая патология

Раздел 2. Врачебный контроль

Раздел 3. Спортивная патология

# ЛИТЕРАТУРА

Г.А. Макарова

## Спортивная МЕДИЦИНА



Учебник

Высшее профессиональное образование

Учебник

А. А. Бирюков

## СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

3-е издание



БАКАЛАВРИАТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ozon.ru



Высшее образование

Учебник

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

11-е издание



БАКАЛАВРИАТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



# Спортивная медицина

- изучает также условия внешней среды, способствующие эффективности физических упражнений, разрабатывает меры предупреждения и лечение вредных последствий неправильного применения физических упражнений.

# Основные задачи спортивной медицины:

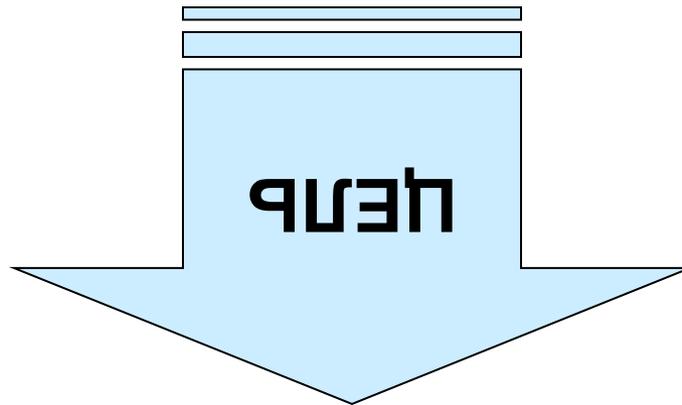
- изучение воздействия на организм физических упражнений как фактора укрепления здоровья,
- повышение работоспособности и долголетия,
- обоснование рациональной методики физических упражнений и спортивной тренировки.

Физическая  
реабилитация

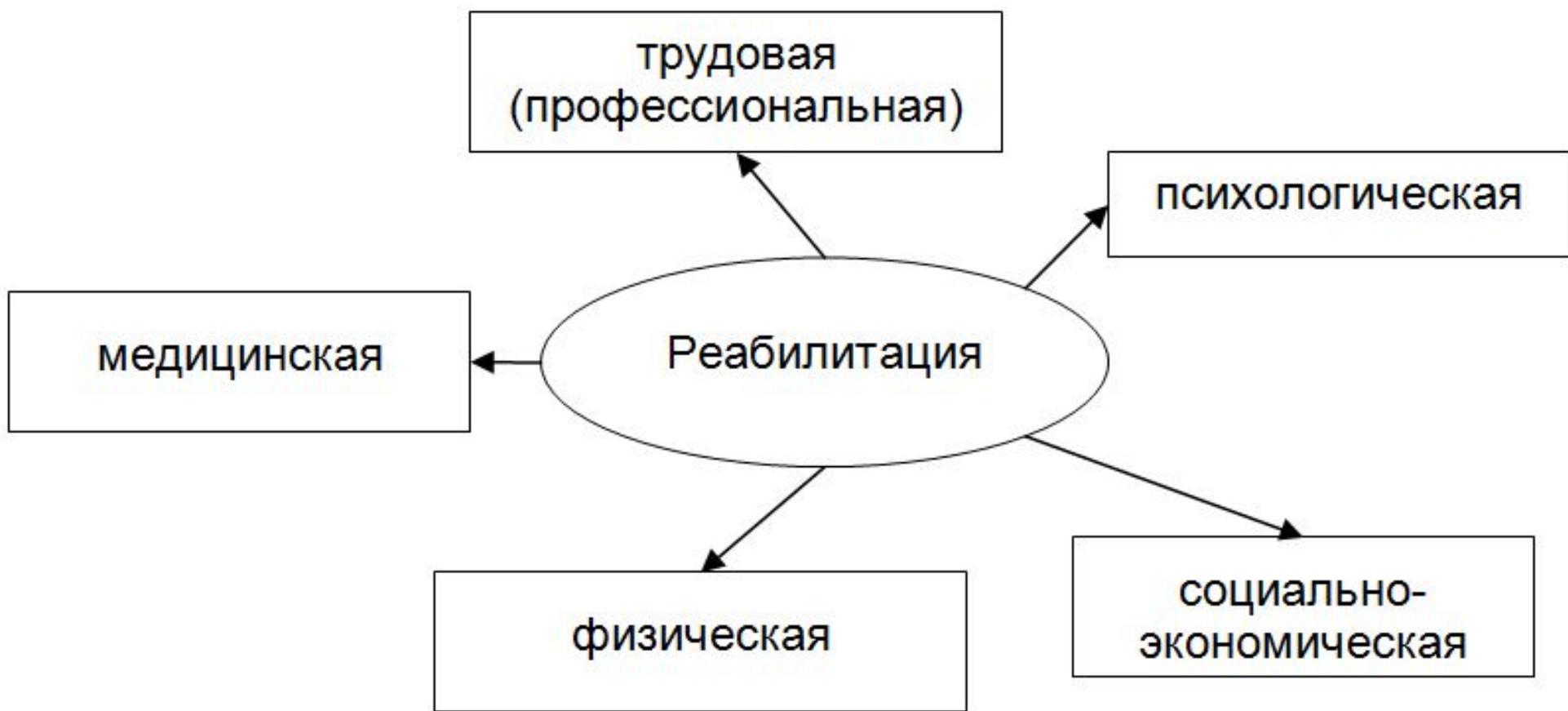
ЛФК

Физические  
упражнения

**Реабилитация** — метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.



эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам, в общество; восстановление личностных свойств человека.



# Физическая реабилитация

- использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов.

# Этапы развития ФР и СМ

Этап	Характерные особенности	Ученые
<b>Первый</b> (1917-1930 гг.)	<p><b>Зарождение лечебной физической культуры и ее первоначальное развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ первые попытки создания организационной основы лечебной физической культуры;</li><li>❖ пропаганда ЛФК среди медицинских работников и ее внедрение в практику лечения (главным образом санаторно-курортного);</li><li>❖ определение основных показаний и противопоказаний к применению ЛФК при лечении различных заболеваний</li></ul>	<p>В.В. Гориневский В.Н. Мошков, С.М. Иванов, В.К. Добровольский И.А. Баташов, И.М. Саркизов-Серазини, Е.Ф. Древинг, Л.А. Клочков, В.Н. Блях и др.</p>

Этап	Характерные особенности	Ученые
<p><b>Второй</b> (1931-1941 гг.)</p>	<p><b>Переход к научному обоснованию применения ЛФК; издание серьезных методических руководств:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ расширение научных исследований, особенно в разработке частных методик применения ЛФК при заболеваниях органов кровообращения, в травматологии, акушерстве и гинекологии и др.;</li> <li>❖ укрепление организационных основ ЛФК;</li> <li>❖ внедрение ЛФК в практику работы больниц и поликлиник;</li> <li>❖ усиленная подготовка кадров специалистов — врачей и методистов ЛФК (в частности, последних стали готовить в институтах физической культуры, где создавались кафедры ЛФК и врачебного контроля).</li> </ul>	<p>В.В. Гориневский, И.М. Саркизов-Серазини, В.К. Добровольский, Е.Ф. Древинг и др.</p>

<b>Этап</b>	<b>Характерные особенности</b>	<b>Ученые</b>
<b>Третий</b> (1941-1945 гг.)	<p><b>Широкое использование в лечении и реабилитации раненых и больных в годы Великой Отечественной войны :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ опыт применения ЛФК при различных травмах и заболеваниях;</li><li>❖ научно-практические конференции врачей и методистов ЛФК, работающих как в тылу, так и на фронте;</li><li>❖ лечебная физкультура в травматологии;</li><li>❖ научное обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений</li></ul>	И.М. Саркизов-Серазини, В.К. Добровольский, Е.Ф. Древинг, В.Н. Мошков, В.А. Зотов, С.Ф. Баронов, Д.А. Винокуров, А.Б. Гандельсман, А.Н. Крестовников, Ю.К. Миротворцев, З.П. Фирсов и др.

Этап	Характерные особенности	Ученые
<p><b>Четвертый</b> (1945 г. по настоящее время)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ восстановление тяжелораненых и больных;</li> <li>❖ организация и проведение занятий в госпиталях для инвалидов;</li> <li>❖ внедрение ЛФК в гражданских и военных лечебных учреждениях, в новых областях медицины (например, в онкологии);</li> <li>❖ сохранение кадров специалистов и повышение их квалификации;</li> <li>❖ научная разработка частных методик ЛФК при различных травмах и заболеваниях; использование накопленного опыта для расширения показаний к применению ЛФК;</li> <li>❖ систематизация и расширение знаний в области ЛФК;</li> <li>❖ углубленное изучение механизмов лечебного действия физических упражнений;</li> <li>❖ уточнение показаний и противопоказаний к применению ЛФК, создание системы реабилитации.</li> </ul>	<p>В.Н. Мошков, А.А. Аскеров, И.А. Крячко, В.К. Добровольский, С.П. Летунов, С.В. Хрущев, А.И. Журавлева, А.В. Чоговадзе Д.М. Аронов, М.И. Кузин, О.С. Шкраб, Р.Л. Копелович Л.А. Ласская, С.П. Миронов, М.Б. Цыкунов и др.</p>

# Этапы реабилитации:

## **1-й этап - стационарный, или больничный;**

*ЛФК предупреждает развитие возможных осложнений, повышает общий тонус организма, активизирует его защитные силы, стимулирует восстановительные процессы. В процессе занятий больной обучается правильному положению в постели, активным и пассивным движениям; адаптируется к расширению объема движений в положении сидя, а затем стоя; обучается ходьбе.*

## **2-й этап - санаторный**

*(или в стационарном реабилитационном центре);*

*ЛФК способствует дальнейшей активизации больного, более полному его функциональному восстановлению; его подготовке к бытовой деятельности, восстановлению навыков самообслуживания, тренировке в ходьбе и других прикладных видах деятельности; подготовке к трудовой деятельности.*

## **3-й этап - поликлинический**

*ЛФК направлена на дальнейшее и окончательное восстановление нарушенных функций, а при необходимости - на совершенствование компенсаций, подготовку больного к общественно полезному труду.*