

Особенности ЛФК (лечебная физкультура) , корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

- **Лечебная физическая культура (ЛФК)** — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая

- История лечебной физкультуры — это история применения физических движений и природных факторов для лечения и профилактики болезней — это история цивилизации, история медицины и здравоохранения, история физической культуры и спорта.

- Основной терапевтический метод ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности.

- Методы (методики) ЛФК по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется. Например, «ЛФК при артрозе тазобедренного сустава в форме индивидуальных занятий утренней гимнастикой» или «ЛФК при хронической ишемической болезни сердца в форме группового занятия ЛФК», или «Обучение ходьбе с опорой на трость в форме индивидуального занятия ЛФК».

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

- Средства ЛФК — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах...

- Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, близкий туризм Основными

- **Реабилитация** больных должна начинаться как можно раньше, фактически восстановительное лечение должно проводиться начиная с момента возникновения болезни или травмы, вплоть до полного возвращения человека в общество или достижения оптимальной степени **реабилитации**. И здесь **ЛФК на дому** становится незаменимой.

- *ЛФК на дому* должна активно применяться в постгоспитальном восстановительном лечении периоде в следующих случаях: нарушение равновесия и координации движений, а также утрата навыка ходьбы вследствие любой патологии, травмы или заболевания опорно — двигательного аппарата (переломы костей, вывихи, повреждения суставов,