

ЛЕКЦИЯ № 5: ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

МДК 02.02. ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

ПМ.02 УЧАСТИЕ В ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОМ И РЕАБИЛИТАЦИОННОМ
ПРОЦЕССЕ

ЦЕЛИ ЛЕКЦИИ:

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля на лекционном занятии должен:

знать

- виды, формы и методы реабилитации;
- правила использования аппаратуры, оборудования, изделий медицинского назначения при проведении процедур лечебной гимнастики.

ЛФК (КИНЕЗОТЕРАПИЯ)-

- применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью, способствующих быстрому и полному восстановлению здоровья и трудоспособности, предупреждению осложнений;
- основной метод реабилитации пациентов после заболеваний и травм, а также метод поддерживающей, восстановительной и профилактической терапии.

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- Приказ Минздрава РФ от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Порядки и Стандарты по профилю оказания медицинской помощи;
- Клинические рекомендации при различных заболеваниях.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА Л Ф К:



I. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ

В СТАЦИОНАРЕ	В САНАТОРИИ	АМБУЛАТОРНО
ПОСТЕЛЬНЫЙ - СТРОГИЙ - ПОЛУПОСТЕЛЬНЫ Й	-	ПОСТЕЛЬНЫЙ - СТРОГИЙ - ПОЛУПОСТЕЛЬНЫ Й
ПАЛАТНЫЙ	-	«ПАЛАТНЫЙ»
ОБЩИЙ	ЩАДЯЩИЙ	ЩАДЯЩИЙ
-	ЩАДЯЩЕ- ТРЕНИРУЮЩИЙ	ЩАДЯЩЕ- ТРЕНИРУЮЩИЙ
-	ТРЕНИРУЮЩИЙ	ТРЕНИРУЮЩИЙ

2. Физические упражнения, специально подобранные (основное);
3. Игры – на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные;
4. Спортивно-прикладные упражнения (бег, ходьба, с мячом);
5. Естественные факторы природы.

ФОРМЫ ЛФК:

1. Лечебная гимнастика (ЛГ) в виде индивидуальных, мало- (2-5 человек), групповых (6 и более.) и самостоятельных занятий;

2. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – 10-15 минут;

3. Прогулки, дозированная ходьба (в том числе на лыжах, велосипеде);

4. Игровые занятия;

5. Терренкур – дозированное восхождение;

6. Бег трусцой оздоровительный;

7. Плавание;

8. Райттерапия или ипотерапия (верховая езда);

9. Массовые формы (ближний туризм 1- 3дня, пешие и велосипедные экскурсии).

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

1. Гимнастические

2. Игры

3. Спортивно-прикладные

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛЯТСЯ НА ГРУППЫ:

- **По характеру:** дыхательные, подготовительные, порядковые, корригирующие, висы и упоры, подскоки и прыжки, упр. на равновесие, координацию, сопротивление, растягивание, ритмопластические;
- **По степени активности:** пассивные, активные, активно-пассивные (с помощью);

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛЯТСЯ НА ГРУППЫ:

- **По анатомическому признаку:** для мелких, средних и крупных мышечных групп;
- **По характеру мышечного сокращения:** динамические (изотонические), статические (изометрические); идиомоторные (воображаемые);
- **Упражнения с предметами и снарядами:** без снарядов, со снарядами (палки, мячи, гантели), механотерапия (блоковые, маятниковые, рычаги).

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЯ ЛГ:

- вводная часть – разминка, 10-20% времени, подготовка к специальным упражнениям – дыхательные упражнения+ на мелкие и средние мышцы;
- основная часть – 65-70% времени, специальные упражнения, на восстановление нарушенных функций;
- заключительная часть – 10-20%, снижение нагрузки.

ПОКАЗАНИЯ К ЛФК:

отсутствие, ослабление или извращение функции, наступившее вследствие заболевания, травмы или их осложнений, при условии положительной динамики в состоянии больного,

т.е. почти все заболевания и травмы на ранних стадиях (в первые дни и даже часы заболеваний).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛФК:

- Острые, сильные боли;
- Острое воспалительное заболевание, лихорадка;
- Общее тяжелое состояние;
- Злокачественные новообразования до радикального лечения;
- Кровотечения;
- Сердечная недостаточность IIб-III ст.;
- АД выше 220/120мм.рт.ст., гипер- и гипотонические кризы;
- Увеличение СОЭ, выраженный лейкоцитоз.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ~~СПОРТОМ:~~

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134н «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в т. ч. при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

ВИДЫ КОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИИ ЛФК:

- Этапный (перед назначением, после 3-5 занятий, по окончании курса ЛФК),
- Текущий (до и после каждого занятия),
- Экспресс-контроль (самоконтроль во время занятия).

МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И

~~СПОРТОМ::~~

- первичный,
- повторный,
- дополнительный.

ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ:

- опрос пациента,
- соматоскопию (осмотр),
- лабораторные исследования,
- антропометрию,
- функциональные пробы и тесты, в т.ч. с физической нагрузкой.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

vk.com/kharitonovavmk

