Загальні основи використання лікувальної фізичної культури

Презентація виконана студентом 4 курсу групи 1235

Спеціальності Фізична реабілітація

Брага Сергій

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – самостійна медична дисципліна, де використовуються засоби фізичної культури з лікувальною, профілактичною та оздоровчою метою.

Основними завданнями ЛФК є:

1. Зберегти та підтримати хворий організм в найкращому діяльному функціональному стані.
2. Попередити ускладнення, які може викликати хвороба і ті, що можуть виникнути внаслідок вимушеного спокою.
3. Стимулювати потенційні захисні сили організму в боротьбі з захворюванням.
4. Залучити хворого до активної участі в процесі виздоровлення.
5. Прискорити ліквідацію місцевих анатомічних та функціональних проявів хвороби.
6. Відновити в короткий термін функціональну повноцінність людини.
7. Виховати позитивне ставлення хворих до загартування свого організму звичайними природними факторами.

ЛФК відрізняється від інших методів лікування тим, що цей метод лікування:

- загальнодоступний і безкоштовний;
- природній – в основі лежать фізичні вправи;
- підвищує реактивність організму;
- потенціює дію лікарських засобів;
- не має алергічних реакцій;
- не має травматичного впливу;
- універсальність впливу (загальноукріплюючий і вибірковий);
- легко дозується і вивчається реакція на навантаження;
- можна довготривало або постійно використовувати для лікування та профілактики рецидивів;
- мало протипоказів, а якщо є, то тимчасові;
- висока емоційність занять.

ПОКАЗАННЯ І ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ПРИЗНАЧЕННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

- Є **постійні протипоказання:** це тяжкі незворотні прогресуючі загальні органічні захворювання, при яких недопустиме активування як загальних так і місцевих фізіологічних процесів, де основним завданням лікування є полегшення страждань хворого, без надії на відновлення здоров'я (злоякісні новоутворення, захворювання крові, психічні захворювання, прогресування серцевої та дихальної недостатності).
- **Тимчасові протипоказання:**
- - гострий період захворювання;
- - важкий стан хворого;
- - гострий запальний процес, що супроводжується підвищенням температури тіла, збільшенням ШОЕ, лейкоцитозом (її можна застосовувати при субфебрильній температурі, в таких випадках ШОЕ повинна показувати тенденцію до нормалізації);
- - гострий період незапальних процесів (гіпертонічний криз, інсульт);
- - прогресування захворювання (в залежності від динаміки процесу);
- - больовий синдром не залежно від локалізації болю;
- - кровотеча або її загроза, кровохаркання;
- - наявність сторонніх тіл біля магістральних судин і нервових стовбурів.

Форми проведення ЛФК:

- Вибираючи форму проведення ЛФК, потрібно враховувати індивідуальні особливості хворого, важкість і клінічний перебіг хвороби, завдання, які ставлять лікар та методист по ЛФК.
- Враховуючи значимість та частоту застосування, є такі форми лікувальної фізкультури:
- 1. Лікувальна гімнастика (ЛГ).
- 2. Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ).
- 3. Індивідуальні завдання хворим для самостійних занять.
- 4. Піші прогулянки.
- 5. Теренкур.
- 6. Ігровий урок.
- 7. Елементи спортивних вправ.
- 8. Біг.
- 9. Процедура самомасажу.
- Близько до форм лікувальної фізкультури є сеанси трудотерапії і масажу. Процедура механотерапії – різновидність лікувальної гімнастики, а не окрема форма лікувальної фізкультури.

Засоби лікувальної фізкультури – це те, чим ми цілеспрямовано діємо на організм людини з лікувальною метою. До засобів ЛФК відносяться:

- - фізичні вправи;
- - режими рухової активності;
- - вихідні положення;
- - фактори загартування;
- - масаж і прийоми самомасажу.
- *Фізичні вправи*, що використовують в лікувальній фізкультурі – це спеціально організовані рухи для досягнення лікувального та оздоровчого ефекту. Вони поділяються на:
- - гімнастичні;
- - спортивно-прикладні;
- - ігрові;
- - трудові.

- *Гімнастичні вправи* впливають не тільки на різні системи організму, але і на окремі м’язові групи, виховують такі елементи руху, як амплітуда, сила, швидкість. Вони класифікуються по анатомічних ознаках:
- - для мімічних м”язів;
- - для м’язів шиї;
- - для м’язів верхніх кінцівок;
- - для м’язів верхніх кінцівок і плечового поясу;
- - для м’язів спини;
- - для м’язів черевного пресу;
- - для м’язів тазу;
- - для м’язів нижніх кінцівок.

- *По відношенню до навантаження:*
- - без навантаження: використовуються для дії на окремі частини тіла, суглоби, м’язи; для тренування нервової, серцево-судинної, дихальної систем, для підвищення обміну речовин, рухомості хребта, прискорення регенеративних процесів;
- - з навантаженням: для підсилення дії вправ на організм і для підвищення емоційності занять. Вони поділяються на:
- а) вправи зі снарядами (гімнастичні палки, гантелі, еспандери, булави);
- б) вправи на снарядах і апаратах (вправи на гімнастичній стінці,

По характеру м'язового скорочення:

- динамічні (ізотонічні): м'яз працює в ізотонічному режимі, тобто відбуваєтья чергування періодів скорочення і розслаблення м'язів, при цьому відбувається рух в суглобах;

- статичні (ізометричні): проходить напруження м'язу без руху в суглобі. Такі вправи проводяться в імобілізованих кінцівках. При ізометричних вправах не порушується спокій пошкоджених кісток, проте підтримується в тонусі нервова та м'язова системи іммобілізованої кінцівки, забезпечується нормальний кровообіг в м'язах і надкістниці.

По складності:

- прості;

- складні.

- *По активності:*
- - ***активні:*** вправи, що виконуються самим хворим при вольовому зусиллі. Вони можуть виконуватись в полегшених умовах. Для цього використовують спеціальні ковзаючі площини, що зменшують силу тертя в момент активного руху. Можливий інший варіант, коли створюють дозований опір в момент виконання активного руху, причому цей опір може бути на різних етапах руху: спочатку, в середині, в кінці. Активні вправи діють на нервову систему, а це підвищує загальну активність хворого; пацієнт сам контролює свої відчуття, що виникають внаслідок руху; тут відбуваються зміщення сухожиль, а це попереджує утворення злук; при активних рухах збільшується капіляризація м'язів, отже покращується кровопостачання м'язів, задіяних у виконанні вправи, так і навколишніх тканин.
- - ***пасивні:*** вправи, що виконуються без вольового зусилля хворого з допомогою інструктора, при цьому немає активного скорочення м'язів. Такі вправи призначають тоді, коли хворий сам не в змозі їх виконати. Пасивні рухи покращують кров- та лімфообіг, стимулюють виникнення активних рухів внаслідок рефлекторного впливу еферентної імпульсації, підтримують еластичність зв'язково-сухожильного апарату, попереджують утворення малорухомості в суглобах.

- **Ідеомоторні вправи** – це посилка імпульсів до скорочення м’язів. При відновленні рухів в думці зберігається звичайний стереотип процесів збудження і гальмування в ЦНС. Це підтримує функціональну рухомість кінцівки.
- *По впливу на організм:*
- - загальноукріплюючі: спрямовані на оздоровлення та укріплення всього організму;
- - спеціальні: діють вибірково на ту чи іншу частину опорно-рухового апарату.
- *По характеру вправ:*
- - на розтягування;
- - на рівновагу;
- - корегуючі;
- - на координацію;
- - на розслаблення;
- - рефлекторні;
- - дихальні, поділяються на:
- а) динамічні, що поєднуються з рухами рук, плечового поясу, тулуба;
- б) статичні – здійснюються тільки при допомозі діафрагми та міжреберних м’язів;
- в) спеціальні – використовують для профілактики і боротьби з легеневими ускладненнями.

- **Спортивно-прикладні вправи:**
- - ходьба (звичайна, ускладнена, дозована);
- - біг;
- - лазання і повзання;
- - гребля;
- - плавання;
- - їзда на велосипеді;
- - ходьба на лижах.
- **Ігри:**
- - на місці;
- - малорухомі;
- - рухомі;
- - спортивні.

Процедуру лікувальної фізкультури можна проводити:

1. **Індивідуальним методом:** проводиться у випадку важкого стану хворого, коли він знаходиться на ліжковому режимі. Перевага цього методу в тому, що можна легко продозувати фізичне навантаження, вправи виконуються дуже точно. Але при проведенні індивідуального заняття немає емоційності, а це поступово пригнічує хворого і в кінцевому результаті відбивається на лікувальному процесі.

2. **Груповим методом**: процедуру ЛФК проводять з певною групою хворих. Складаючи групи для проведення процедур, необхідно, щоб хворі були з одинаковим захворюванням (наприклад пневмонія, плеврит), якщо це можливо, то і в однаковій стадії перебігу хвороби, пацієнти мали приблизно однакову тренованість, були однакового віку, статі. У випадку, коли немає спеціальних методичних вказівок стосовно захворювання і пацієнти мають приблизно однакові функціональні можливості, в групах можуть займатися хворі з різною патологією. При проведенні занять груповим методом створюється висока емоційність, проте важче продозувати навантаження для конкретного хворого та простежити точність виконання вправ.

- 3. **Самостійним методом:** хворий займається сам вдома і приходить в кабінет лікаря ЛФК для консультацій. Цей метод застосовують тоді, коли хворий не може регулярно відвідувати лікувальний заклад (по стану здоров’я, проживання далеко від лікувального закладу, довготривалість курсу лікування). Самостійний метод занять призначають у тому випадку, коли пацієнт навчений і якісно виконує необхідний
правильно і чітко дозує на
самоконтроль.

Процедура ЛГ складається з 3-х розділів: вступного, основного, заключного.

- **Вступний розділ** розрахований на підготовку організму хворого до наступних фізичних навантажень. Ця частина заняття підвищує загальний обмін речовин, помірно розігріває організм, концентрує увагу і регулює емоційний стан. Виконуються дихальні та загальноукріплюючі гімнастичні вправи для всіх груп м’язів. Акцент робиться на ті м’язи, що будуть мати найбільше навантаження в основній частині заняття. Вправи в цій частині не повинні бути складними, хворі їх повинні знати. Тривалість вступного розділу 5-10 хв.

- **Основний розділ** складають вправи, що мають спеціальну і загальну дію на організм хворого. Завданням цього розділу є ліквідація розладів, викликаних захворюванням, повне відновлення функцій або вироблення компенсаторних механізмів, активізація загального та місцевого кровообігу та обміну речовин, покращення дихання, ліквідація застійних явищ, підвищення функціональних можливостей організму. Вправи цього розділу залежать від особливостей методики ЛФК при певних захворюваннях. Спеціальні вправи чергуються з загальноукріплюючими вправами. Необхідно дотримуватись принципу розсіювання навантаження. В основному періоді навантаження максимальне, тривалість 6-20, іноді 40 хвилин.

- **Заключний розділ** забезпечує ефективне завершення заняття, відновлення вихідного стану організму. Виконуються загальноукріплюючі і дихальні вправи, що поєднуються з вправами на розслаблення. Тривалість від 3 до 6-8 хв.
- Інструктор не повинен виконувати вправу разом з хворими. Він повинен спостерігати за пацієнтами, правильним виконанням вправ і при потребі виправляти недоліки і помилки при виконанні вправ. Це можуть бути:
- - скованість, напруженість при виконанні вправ;
- - поверхневе дихання, короткочасні затримки дихання, невміння правильно поєднувати вдих і видих з певними частинами вправи;
- - погана координація рухів, нечітке їх виконання.

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!