

Общие основы лечебной физической культуры

Лечебная физическая культура

- Это научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения, реабилитации, профилактики заболеваний.
- Это метод неспецифической терапии, патогенетической терапии, метод активной функциональной терапии.
- Это метод восстановительной терапии

Клинико-физиологическое действие физических упражнений

1. Тонизирующее воздействие: стимуляция интенсивности биологических процессов, усиление работ желез внутренней секреции, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, обмена веществ, восстановление нормальной подвижности нервных процессов.
2. Трофическое действие: улучшение обменных процессов, процессов регенерации, улучшение трофики тканей, кровообращения, активизация и нормализация общего обмена веществ.

Клинико-физиологическое действие физических упражнений

3. Формирование компенсаций: ускорение процессов формирования временных и постоянных компенсаций, появление новых моторно-висцеральных связей, выработка и закрепление компенсаций.
4. Нормализация функций: восстановление функций как отдельного органа, так и всего организма в целом, повышение возбудимости двигательных центров, восстановление значения моторики в регуляции вегетативных функций и как следствие исчезновение двигательных расстройств.

Средства, формы и содержание метода ЛФК

Основные средства: физические упражнения, игры, естественные факторы.

Дополнительные средства: трудотерапия, механотерапия.

Периоды ЛФК

- Первый период (щадящий)- острый период вынужденного положения или иммобилизации.

Задачи:

- предупреждение осложнений;
- стимуляция процессов реабилитации;
- профилактика застойных явлений.

Периоды ЛФК

- Второй период (функциональный)- период восстановления функций, когда анатомически орган восстановлен, а функция нарушена.

Задачи:

- ликвидация морфологических нарушений;
- восстановление функций больного органа;
- формирование компенсаций

Периоды ЛФК

- Третий период (тренировочный) - этап окончательного восстановления всего организма

Задачи:

- ликвидация остаточных морфологических нарушений;
- адаптация к производственным и бытовым нагрузкам;
- тренировка всего организма.