



Лечебная физкультура

Подготовила: Кусаинова Дамира

Группа ЭК-116

Лечебная физическая культура (ЛФК) – медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний[1]. Для увеличения эффективности упражнений, в задачи ЛФК входит использование педагогических средств воздействия: выработка у пациента уверенности в своих силах, сознательного отношения к проводимым занятиям и необходимости принимать в них активное участие.

- ▶ 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.
- ▶ Даже поверхностный взгляд на историю позволяет сделать вывод о существенном отличии двигательной деятельности различных народов в различные исторические отрезки времени. Одно дело китайский буддийский монах, который не имел необходимости работать, другое – русский крестьянин, добывающий хлеб насущный тяжелым физическим трудом в холодных климатических условиях. В первом случае дефицит движения восполнялся гимнастикой, которую китайцы довели до совершенства, а в другом – мышечная усталость устранялась русской баней. И китайская гимнастика, и русская баня, говоря современным языком, являлись средствами лечебной физкультуры. При травме или болезни человек инстинктивно ограничивает определенные движения и двигательную активность в целом. Первоочередная задача самых древних лекарей заключалась в том, чтобы определить, какие движения для пациента в настоящий момент вредны, а какие наоборот полезны. То есть двигательный режим необходимый на данном этапе лечения. Другая важная задача медицины – определить полезные для больного естественные природные факторы. Этими вопросами занималась самая доступная и самая приближенная к простому человеку медицина – народная медицина. Вопросы реабилитации и лечебной физкультуры были длительное время в ведении именно народной медицины.

Комплексы упражнений ЛФ направлены на повышение подвижности суставов, укрепление мышц. Они позволяют улучшать обменные процессы при патологических изменениях в тканях, повышать уровень компенсации. Лечебная физкультура помогает укрепить здоровье, уменьшить вес и увеличить тонус.

Применение ЛФ предупреждает прогрессирование болезней в будущем, приближает сроки выздоровления и увеличивает эффективность комплексного лечения больных.

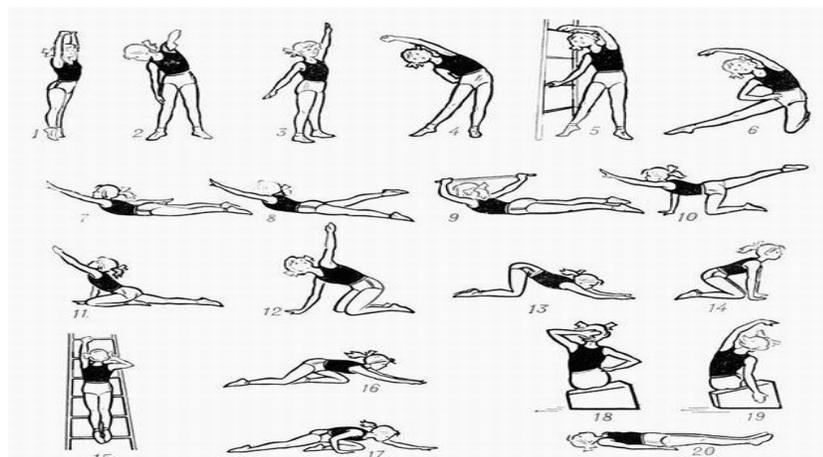


В лечебной физкультуре существует три основные группы упражнений: гимнастические, спортивно-прикладные (например, Бег оздоровительный, Ходьба, Гребля, Лыжи, Плавание и др.), а также другие подвижные спортивные игры. Гимнастические упражнения являются основой процедур лечебной физкультуры и утренней гимнастики. Спортивные упражнения и игры могут включаться в качестве элементов лечебной физкультуры или быть самостоятельной формой ЛФК.



Эффективность занятий зависит не только от дозирования нагрузки, но и от точного подбора различных средств ЛФК, но и от последовательности выполнения упражнений.

- ▶ Упражнения в лечебной гимнастике классифицируются по анатомическому признаку (например, упражнения для спины, рук, шеи, ног, туловища), по степени напряжения мышц, активности действий больного, а также по характеру целенаправленности упражнений (например, дыхательные, на равновесие, на координацию движений, корригирующие и др.).
- ▶ Для увеличения тренирующего действия применяются гантели, резиновые ленты, эспандеры или специальные тренажеры. Для уменьшения нагрузок применяются особые блоковые установки и другие различные приспособления. Большое значение имеют дыхательные упражнения, которые обеспечивают снабжение тканей кислородом. Такие упражнения, которые сопровождаются движениями диафрагмы и грудной клетки, условно относятся к статическим, а если они выполняются в сочетании с движениями ног, рук, туловища, то их называют динамическими.



При заболеваниях дыхательной, сердечной и сосудистой систем выполняют специальные дыхательные упражнения, которые повышают (стадия выдоха) и понижают (стадия вдоха) внутригрудное давление, облегчают при ритмичном дыхании венозное возвращение крови к сердцу, способствуют подвижности грудной клетки, увеличению емкости легких и дренирования бронхов.

На секреторную и моторную деятельность органов пищеварения лечебное действие оказывают упражнения, предназначенные для мышц брюшного пресса.

При гипотрофии мышц различного генеза и при переломах трубчатых костей используются специальные упражнения, которые направлены на восстановление работы мышц.



Лечебно-физкультурный комплекс упражнений нередко проводится при музыкальном сопровождении, что способствует повышению интереса больных к занятиям и вызывает позитивные эмоции. Применяя разнообразные музыкальные ритмы, можно повысить тонизирующее влияние гимнастики или оказывать успокаивающее воздействие на нервную систему.



- ▶ Лечебную физкультуру проводят индивидуальным или групповым методами. Группы обычно комплектуются по нозологическому принципу. Занятия для больных находящих на постельном режиме проходят около 10–15 мин, для выздоравливающих 45–50 мин. Комплексы обычно состоят из вступительной части (15–25%), основной (60–80%) и заключительной (10–20%). Вступительная часть включает в себя простые упражнения, которые подготавливают организм к более тяжелой физической нагрузке. В главной части занятия используются упражнения, которые оказывают лечебное и тренирующее действие. При их выполнении должна поддерживаться установленная интенсивность физической нагрузки, которая допустима по возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности пациента. В завершающей части физическую нагрузку постепенно снижают.

Показания назначения лечебной физкультуры:

- ▶ при болезнях сердечной и сосудистой системы (ишемическая болезнь, гипертония, дистрофия миокарда, порок сердца, и т. д.),
- ▶ при заболеваниях дыхательной системы (туберкулез, пневмония и другие),
- ▶ при неправильной работе системы пищеварения (гастрит, холецистит, колит, хроническая язвенная болезнь и др.),
- ▶ при заболеваниях обмена веществ (ожирение),
- ▶ при недугах мочевыделительной системы (мочекаменная болезнь, хронический нефрит).
- ▶ при травмах и заболеваниях периферической и центральной нервной системы (сосудистые заболевания мозга, которые сопровождаются расстройствами движения, вестибулярного аппарата и нарушением чувствительности, неврозы, а также перед и после проведения операций нейрохирургическим больным).

Противопоказания:

- ▶ 1. различные острые резко выраженные воспалительные процессы и лихорадочные состояния,
- ▶ 2. обострение хронических заболеваний,
- ▶ 3. предрасположенности к кровотечению,
- ▶ 4. нарастающая сердечная и легочная недостаточность,
- ▶ 5. явная недостаточность кровообращения,
- ▶ 6. тромбоэмболия,
- ▶ 7. острый болевой синдром,
- ▶ 8. сильные повреждения (до иммобилизации),
- ▶ 9. злокачественные новообразования.

Спасибо за внимание!

