



Основы лечебной физкультуры. Лечебный массаж.

Подготовила:
Сорокина Лея Евгеньевна,
студентка 158 В группы, 1 Мед. ф-т

План

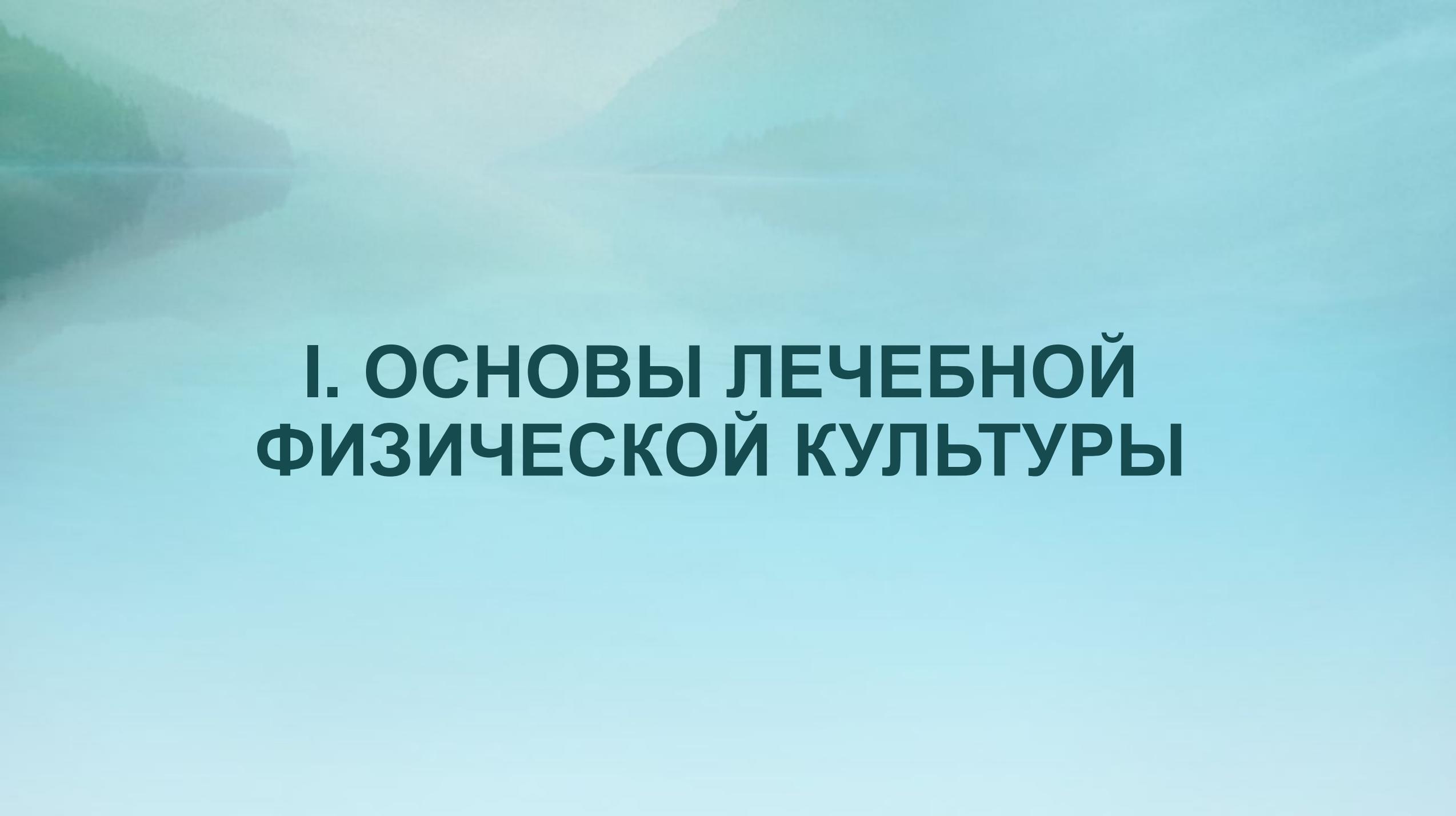
I. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Основные положения лечебной физической культуры
2. Механизмы действия физических упражнений
3. Средства лечебной физической культуры
4. Формы занятий лечебной физической культурой

II. ОСНОВЫ МАССАЖА

1. Действие массажа на организм
2. Техника массажа
3. Показания и противопоказания к применению массажа
4. Гигиенические основы массажа





I. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Лечебная физическая культура:

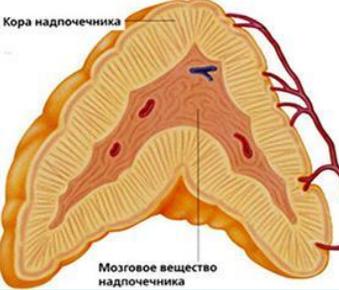
- естественный биологический метод, так как использует присущую организму функцию движения;
- метод неспецифической терапии, но в то же время отдельные виды упражнений могут влиять на определенные функции организма;
- метод патогенетической терапии, в связи с возможностью физических упражнений влиять на реактивность организма;
- метод активной функциональной терапии, так как приспособливает организм больного к повышающимся физическим нагрузкам;
- метод поддерживающей терапии на этапах медицинской реабилитации у людей пожилого возраста;
- метод восстановительной терапии в комплексном лечении больных.

- 1-ая группа: все заболевания, при которых показано тонизирующее и симптоматическое действие.
- 2-ая группа: заболевания, патогенез которых связан с нарушением функции и показано нормализующие действие.
- 3-ая группа: заболевания, при которых необходимы компенсации нарушенных функций и повышение адаптационных возможностей организма.
- 4-ая группа: все заболевания, при которых необходима стимуляция регенерации тканей организма.

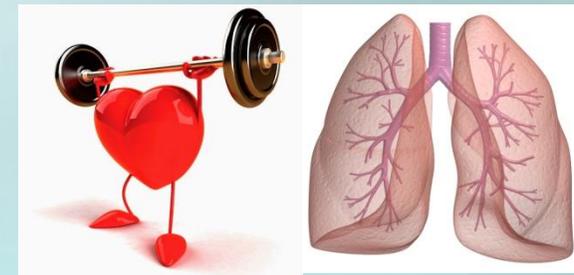
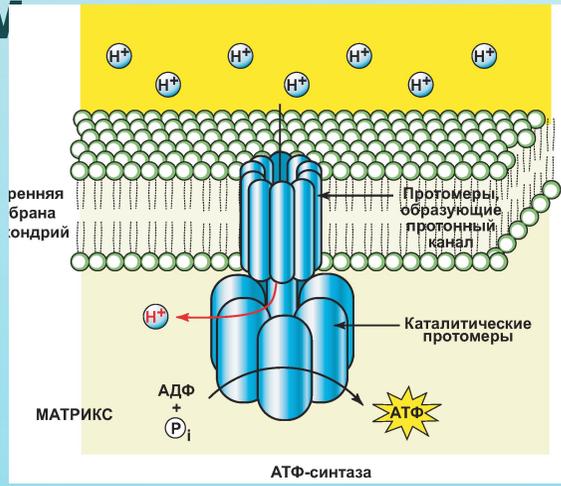
Показания к назначению ЛФК

- **Постоянные**
 - Тяжелые необратимые прогрессирующие заболевания (различные виды недостаточностей)
 - Злокачественные заболевания
 - Заболевания крови
 - Тяжелые формы психологических нарушений
- **Временные**
 - Острые воспалительные процессы
 - Острый период инсульта, ИМ, гипертонический криз
 - Критическое состояние после шока, кровопотери
 - Угроза тромбоза, тромбоэмболия
 - Нарушение сердечной деятельности

Противопоказания к назначению ЛФК



- Механизм формирования АТФ
- Механизм формирования АТФ
- Механизм формирования АТФ
- Механизм формирования АТФ



Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью

Средства, используемые в ЛФК

Физическое
упражнение

Двигательные
режимы

Основные

Лечебный
массаж

Природные
факторы

Механотерапия

Дополнительные
терапия

Мануальная
терапия

Нетрадиционные
методы





Основные принципы достижения тренированности

- систематичность
- индивидуализация
- регулярность
- длительность
- разнообразие средств
- постепенное повышение физ нагрузки



- Общеразвивающие

- Дыхательные

- Специальные

- По характеру мышечного сокращения

- Статические

- Динамические

- По анатомическому принципу

- По признаку активности

- Активные

- Пассивные

- Спортивно-прикладные**

- Трудовые**

- Игровые**

- Малой подвижности

- Средней подвижности

Режимы двигательной активности:

✓ **Первый период ЛФК (щадящий).** Используется постельный режим:

а) строгий постельный режим. Назначается больному для обеспечения полного покоя. Прием пищи и туалет осуществляются с помощью обслуживающего персонала;

б) облегченный постельный режим. Больному разрешается поворачиваться и садиться в постели, выполнять движения конечностями, самостоятельно принимать пищу; туалет — с помощью обслуживающего персонала.

✓ **Второй период ЛФК (функциональный).** Используется полупостельный (палатный) режим. Больной 50 % времени бодрствования проводит в положении сидя; самостоятельно ходит по палате и в туалет.

✓ **Третий период ЛФК (тренировочный).** Используется свободный режим. Больной почти все время бодрствования проводит в положениях сидя, стоя, а также в ходьбе.

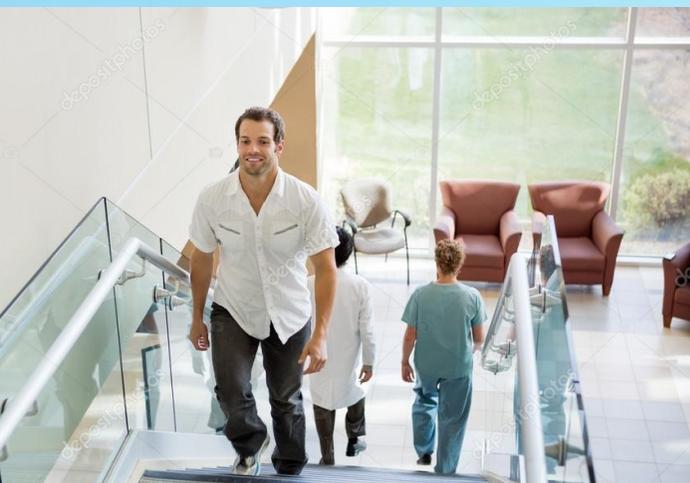




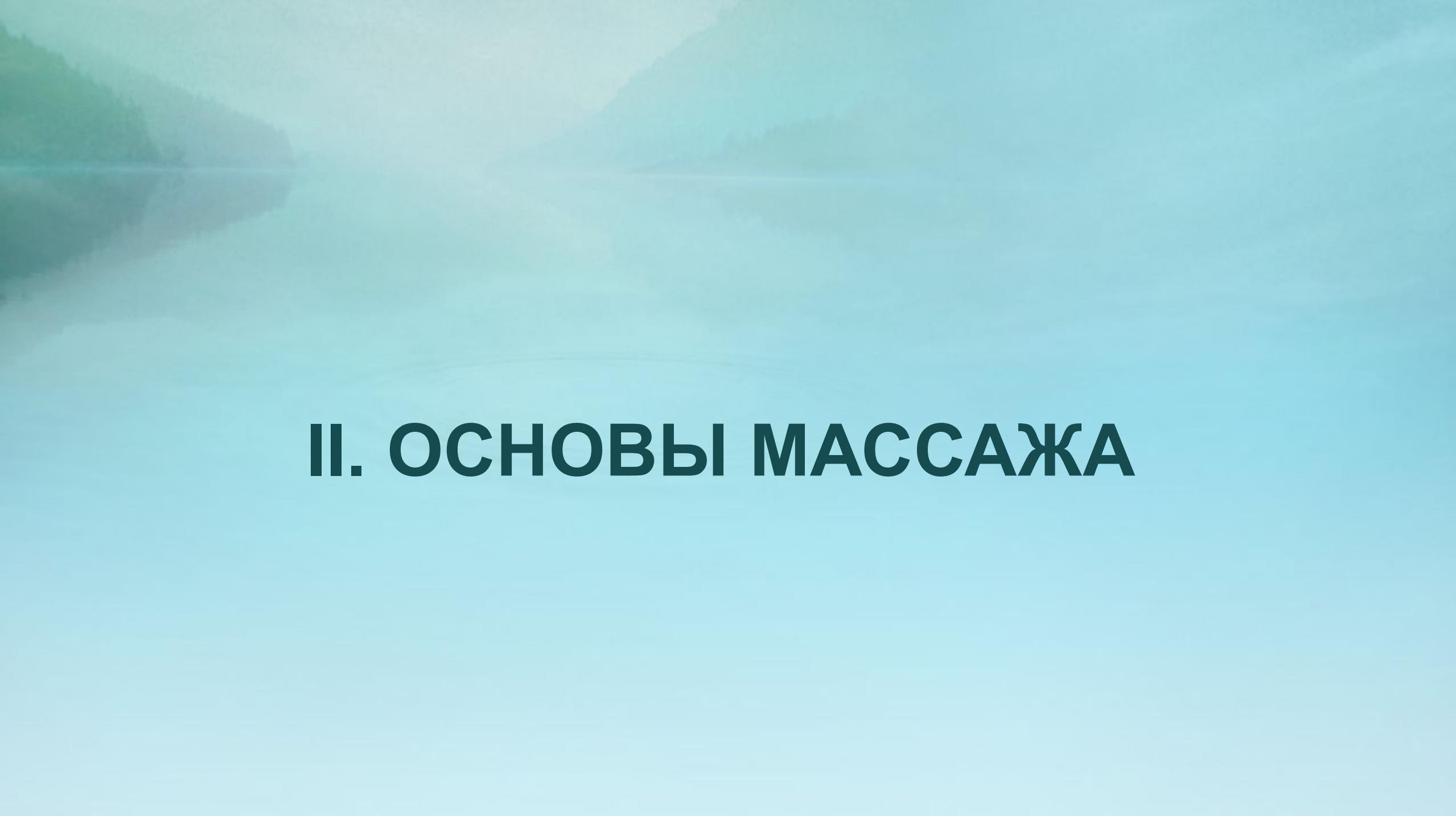
- ❖ **Первый период (щадящий)** — период вынужденного положения, или иммобилизации.
 - *Задачи ЛФК в первом периоде:* предупреждение возможных осложнений; стимуляция процессов регенерации; профилактика застойных явлений.



- ❖ **Второй период (функциональный)** — период восстановления функций.
 - *Задачи ЛФК во втором периоде:* ликвидация морфологических нарушений; восстановление функции поврежденного органа; формирование компенсаций.



- ❖ **Третий период (тренировочный)** — период окончательного восстановления функции не только поврежденного органа, но и организма в целом.
 - *Задачи ЛФК в третьем периоде:* ликвидация остаточных морфологических и функциональных нарушений; адаптация к производственным и бытовым нагрузкам; повышение уровня общей работоспособности.



II. ОСНОВЫ МАССАЖА

Массаж — метод лечения, профилактики, реабилитации после заболеваний и оздоровления, представляющий собой совокупность приемов механического, дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами.

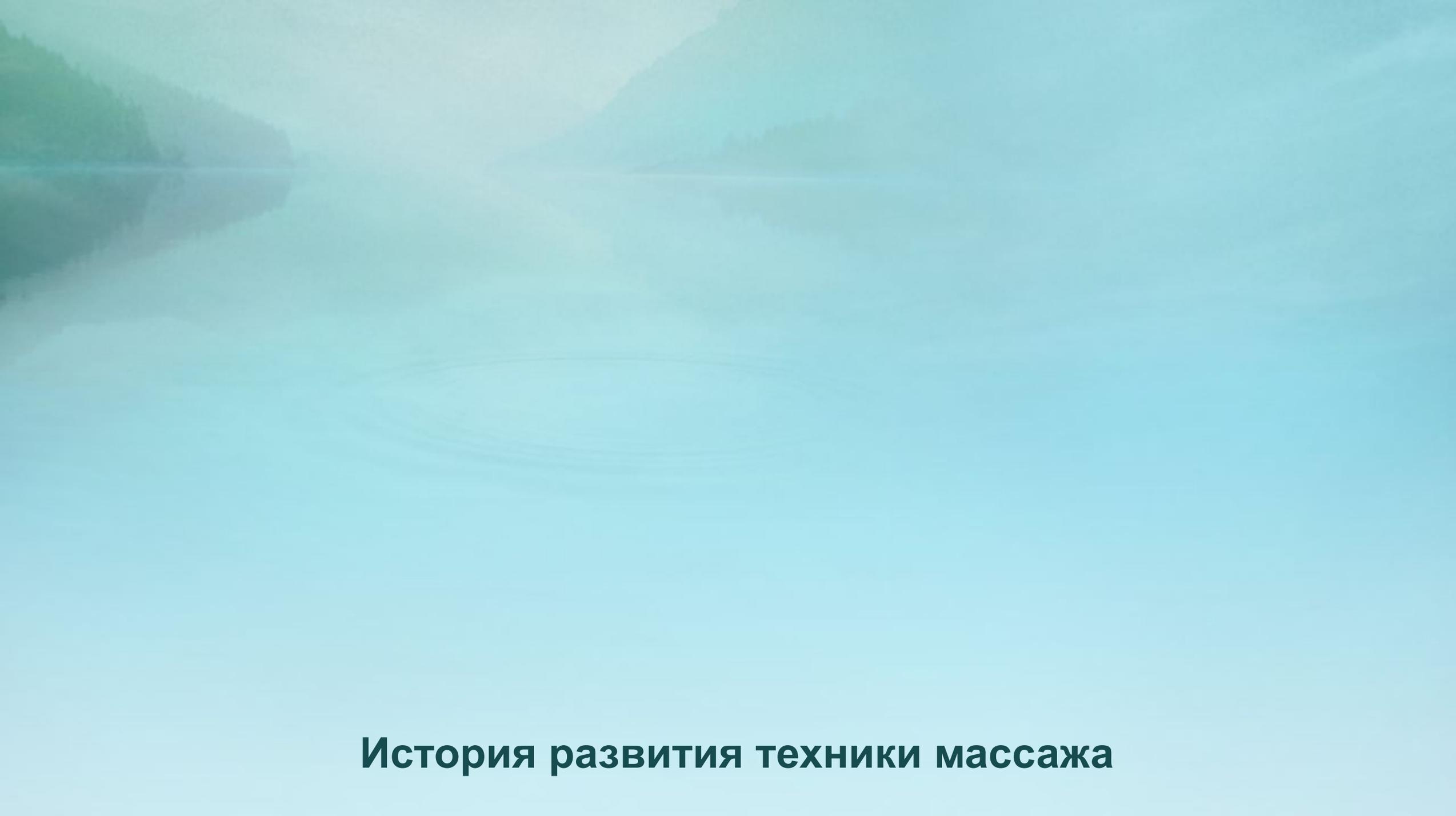
- **Основные цели, достигаемые массажем**

- Лечебные

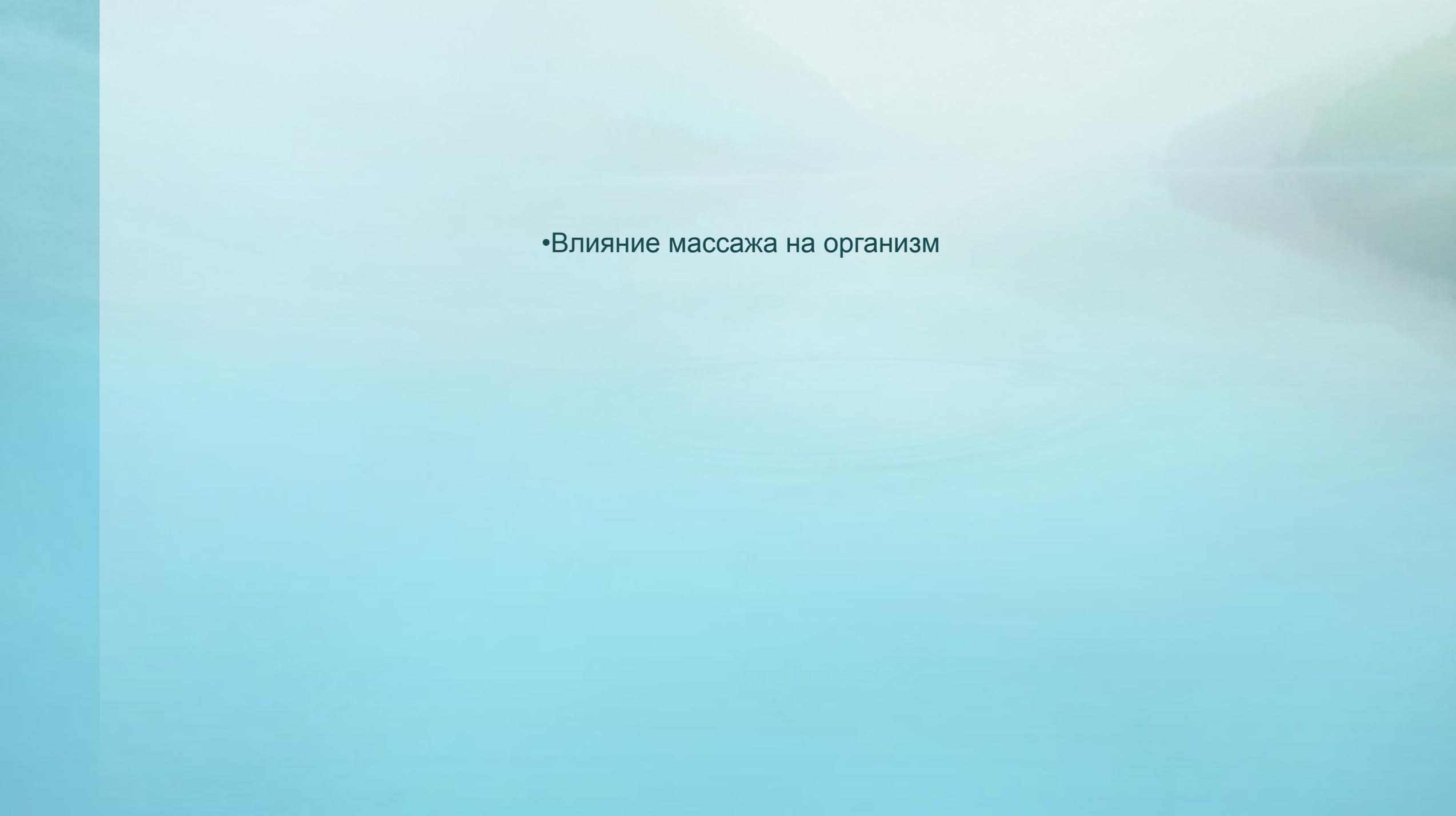
- Профилактические

- Спортивные





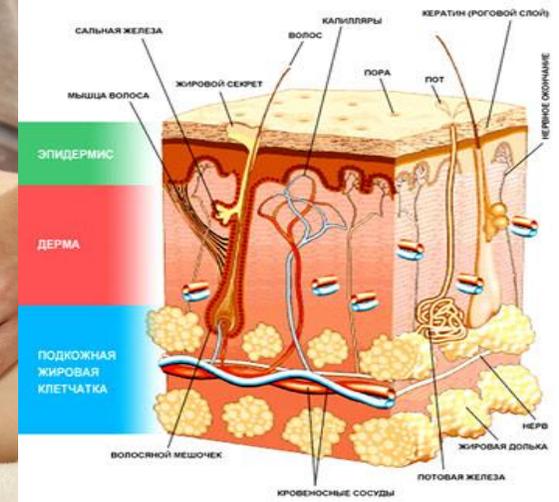
История развития техники массажа

A serene landscape photograph of a calm lake surrounded by misty mountains. The water is still, reflecting the surrounding environment. In the center of the lake, there are faint, concentric ripples. The overall atmosphere is peaceful and ethereal.

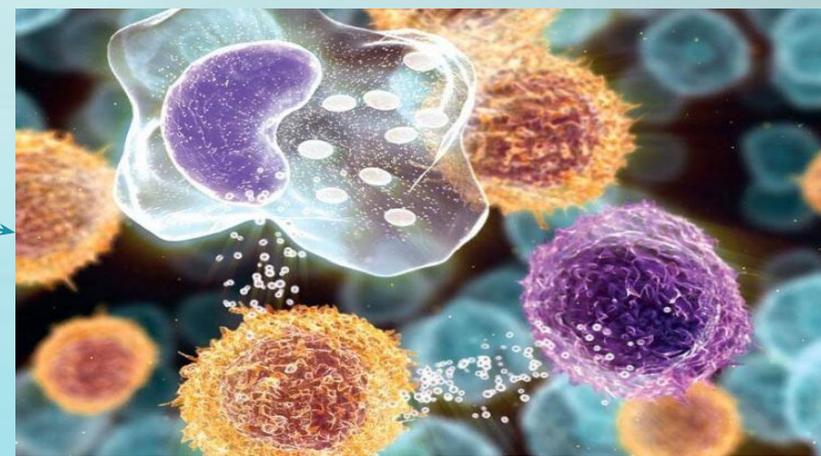
•Влияние массажа на организм



механический



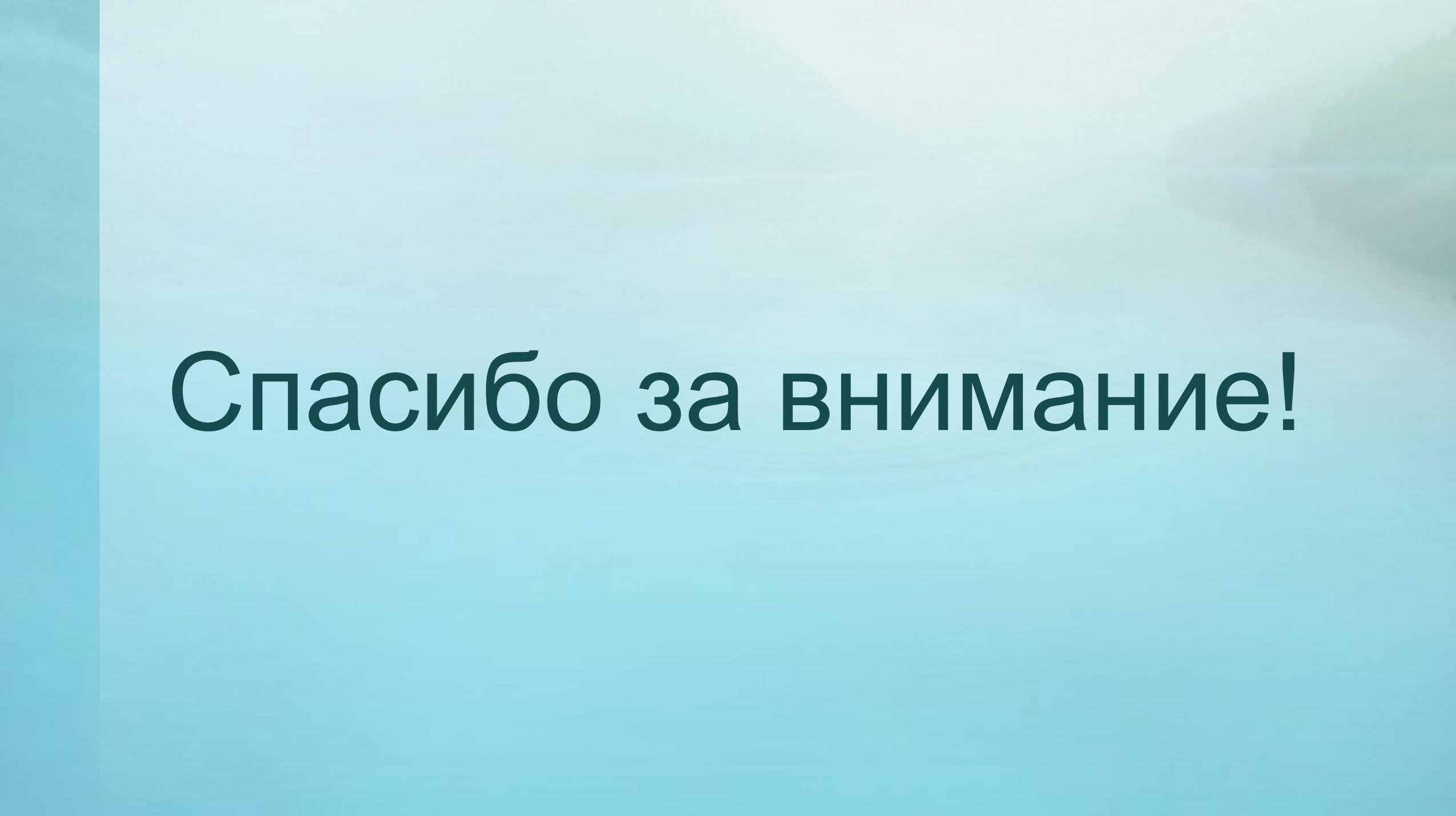
гуморальный



рефлекторный



Факторы действия массажа на организм

A serene landscape with a calm lake reflecting misty mountains and a forested shoreline. The scene is hazy and peaceful, with soft light filtering through the mist. The text "Спасибо за внимание!" is overlaid in the center in a dark teal color.

Спасибо за внимание!