

# Инструктор ЛФК и его задачи





- Лечебная физкультура (ЛФК) - это совокупность методов лечения, профилактики и реабилитации, которые основаны на использовании методически разработанных и специально подобранных физических упражнений.

# ЛФК как часть медицинской реабилитации



- Лечебная физкультура в системе реабилитации больных характеризуется ранней и последовательно нарастающей двигательной активностью, преемственностью на ее этапах, применением широкого диапазона средств физических упражнений (гимнастических и спортивно-прикладных упражнений, механотерапевтических аппаратов).
- Применение лечебной гимнастики повышает эффективность комплексной терапии больных, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания

# Цели и задачи ЛФК



# ЛФК при гипертонии



## **Цель:**

1. Стимулировать периферическое кровообращение и функцию внешнего дыхания.
2. Повысить реактивность сосудистой системы, тренировать вестибулярный аппарат, улучшить функциональную деятельность ЦНС.
3. Тренировать сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат.

## **Задачи:**

1. Повысить неспецифическую сопротивляемость организма.
2. Восстановить нормальную адаптацию к физическим нагрузкам и повысить физическую работоспособность.

# ЛФК при нарушении осанки



## **Цель:**

1. Формировать и закрепить правильную осанку.

## **Задачи:**

1. Исправить имеющиеся нарушения осанки.

2. Улучшить и нормализовать течение нервных процессов; нормализовать эмоциональный тонус.

3. Выработать новый двигательный стереотип.

4. Выработать достаточную силовую и общую выносливость мышц туловища, создать «мышечный корсет».

# Виды ЛФК



- Различают два вида лечебной физкультуры: общую тренировку для оздоровления и укрепления организма и специальную тренировку, направленную на устранение нарушенных функций в определенных органах и системах.

# Задачи инструктора ЛФК



- Организация и проведение индивидуальных и групповых занятий в палате, зале ЛФК или на дому;
- Наблюдение за правильным выполнением упражнений пациентами;
- Страховка пациентов при выполнении упражнений;
- Составление схем процедур лечебной гимнастики и других форм ЛФК под руководством врача ЛФК;
- Проводить антропометрические измерения, такие как ЧСС, АД, пульс, до и после занятий.