



Медицинская академия имени С.И. Георгиевского
Кафедра лечебной физкультуры и спортивной медицины,
физиотерапии с курсом физического воспитания

Лекция № 3

Медицинская реабилитация. Основы лечебной физкультуры. Лечебный массаж.



Лектор – зав. кафедрой, профессор Мороз Геннадий Александрович

Рассматриваемые вопросы

- Современные представления о медицинской реабилитации.
- ЛФК в системе медицинской реабилитации.
- Средства, формы и методы лечебной физкультуры.
- Классификация и механизм действия физических упражнений.
- Дозирование процедур лечебной физкультуры.
- Основы лечебного массажа

**Термин
«реабилитация» в
медицинскую практику
был введен Майером
(Maier) в 1963 г.**



Комитет ВОЗ (1980 г.)

Медицинская реабилитация – это активный процесс, целью которого является достижение полного восстановления нарушенных вследствие заболевания или травмы функций, либо, если это нереально – оптимальная реализация физического, психического и социального потенциала инвалида, наиболее адекватная интеграция в обществе.

Статья 40 Федерального закона № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011.

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ -

комплекс мероприятий медицинского и психологического характера, направленных на полное или частичное восстановление нарушенных и (или) компенсацию утраченных функций пораженного органа либо системы организма, поддержание функций организма в процессе завершения остро развившегося патологического процесса или обострения хронического патологического процесса в организме, а также на предупреждение, раннюю диагностику и коррекцию возможных нарушений функций поврежденных органов либо систем организма, предупреждение и снижение степени возможной инвалидности, улучшение качества жизни, сохранение работоспособности пациента и его социальную интеграцию в общество.

Основные задачи медицинской реабилитации

- восстановить функции органов или систем (полностью или частично)
- приспособить больного к повседневной жизни
- подготовить его к трудовому процессу
- адаптировать пациента к труду на прежнем рабочем месте или переквалификация и труд на том же самом предприятии, трудоустройство соответственно к новой профессии и состоянию человека
- диспансерное наблюдение за реабилитированным

Медицинская реабилитация осуществляется в медицинских организациях и включает в себя комплексное применение природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов.

Принципы медицинской реабилитации

К. Ренкер (1980):

1. Реабилитация должна осуществляться, начиная с самого возникновения болезни или травмы и вплоть до полного возвращения человека в общество (*непрерывность и основательность*)
2. Проблема реабилитации должна решаться комплексно, с учётом всех её аспектов (*комплексность*)
3. Реабилитация должна быть доступной для всех кто в ней нуждается (*доступность*)
4. Реабилитация должна приспособливаться к постоянно меняющейся структуре болезней, а также учитывать технический прогресс и изменения социальных структур (*гибкость*)

Этапы медицинской реабилитации (по ВОЗ)

Стационарный

- спасение жизни больного
- предупреждение осложнений
- обеспечение репаративных процессов

Поликлинический

- ликвидация остаточных явлений
- восстановление функций систем организма

Санаторно-курортный

- профилактика рецидивов болезни и ее прогрессирование

Приказ Министерства здравоохранения РФ
от 29 декабря 2012 г. N 1705н

"О Порядке организации медицинской реабилитации"

Медицинская реабилитация осуществляется в зависимости от тяжести состояния пациента в три этапа:

- **первый (I) этап МР** осуществляется в острый период заболевания в отделениях реанимации и интенсивной терапии при наличии подтвержденной перспективы восстановления функций (реабилитационного потенциала) и отсутствии противопоказаний;
- **второй (II) этап МР** осуществляется в ранний и поздний реабилитационный период, период остаточных явлений, при хроническом течении заболевания вне обострения в стационарных условиях (реабилитационных центрах, отделениях реабилитации);
- **третий (III) этап МР** осуществляется в ранний и поздний реабилитационный периоды, период остаточных явлений, при хроническом течении заболевания вне обострения в поликлинических, санаторно-курортных условиях и на дому.

Лечебная физическая культура - один из наиболее важных и действенных методов медицинской реабилитации

ЛФК — комплексный функциональный метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями.

В основе этого вида лечения лежит обучение двигательным действиям.



Особенности метода ЛФК

- естественно-биологический метод
- метод патогенетической терапии
- метод активной терапии
- функциональный метод
- метод неспецифической терапии
- дозированный метод
- индивидуальный метод
- часть комплексной терапии
- метод воспитательной, гигиенической и психологической терапии

Принципы применения ЛФК

1. Своевременность применения методик ЛФК на ранних этапах заболевания
2. Целенаправленность методик ЛФК
3. Дифференцированность методик ЛФК
4. Адекватность нагрузки
5. Последовательная активизация лечебно-физкультурных воздействий
6. Комбинированность применения различных средств ЛФК
7. Комплексность применения методик ЛФК в медицинской реабилитации с другими методами

❖ **ПОКАЗАНИЯ к ЛФК**

- в клинике внутренних болезней
- в неврологии и нейрохирургии
- в психиатрии
- в травматологии и ортопедии
- в акушерстве и гинекологии
- во фтизиатрии
- в офтальмологии

❖ **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к ЛФК**

1. острые инфекционные воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией
2. острый период нарушения коронарного и мозгового кровообращения
3. тромбозы и эмболии
4. все виды системно-органных декомпенсаций
5. кровотечения и угроза кровотечений
6. злокачественные новообразования и метастазы
7. выраженный болевой синдром

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ЛФК

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (мощный стимулятор всех жизненных функций)

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ – объем (доза) двигательной активности, назначаемая с учетом индивидуальных особенностей организма пациента и этапа реабилитации

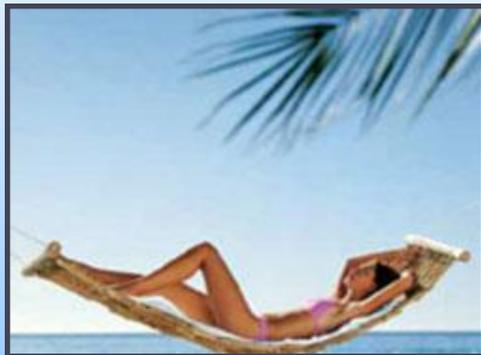


ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ЛФК

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ



ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ПРИРОДЫ (солнце, воздух, вода и др., используемые для стимуляции защитных механизмов организма)



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛФК

• МЕХАНОТЕРАПИЯ



• ТРУДОТЕРАПИЯ

• НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА (иппотерапия, дельфинотерапия и др.)



Формы ЛФК

Основные:

1. лечебная гимнастика (ЛГ)
2. утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)
3. самостоятельные индивидуальные занятия

Дополнительные:

- лечебная ходьба
- подъемы по лестнице
- терренкур
- гидрокинезотерапия
- оздоровительные формы физкультуры (плавание, бег, занятия на тренажерах, игры, танцы и др.)
- лечение положением



Режимы двигательной активности

❖ *в стационарных условиях:*

- Постельный (строгий, расширенный)
- Полупостельный (палатный)
- Свободный (тонизирующий)



❖ *амбулаторно-поликлинических условиях и санатории:*

- Щадящий
- Щадяще-тренирующий
- Тренирующий



Периоды применения ЛФК (в терапии)

Вводный (I) – на строгом и расширенном постельном режиме, когда выражены морфологические и функциональные нарушения органа или системы. Отвечает фазе мобилизации организмом механизмов борьбы с болезнью и формирования временных компенсаций

Основной (II) – на полупостельном и свободном режимах, когда морфологические и функциональные изменения менее выражены. Отвечает фазе обратного развития патологических изменений и формирования постоянных компенсаций

Заключительный (III) – на свободном, а также щадящем и щадяще-тренирующем режимах в амбулаторно-поликлинических условиях. Отвечает завершению выздоровления и возобновлению нарушенных функций, когда присутствуют лишь остаточные проявления морфологических и функциональных нарушений в организме

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Гимнастические

По лечебному действию

- общеразвивающие, специальные, дыхательные

По характеру мышечного сокращения

- статические, динамические

По степени интенсивности

- активные, пассивные, активно-пассивные

По видовому признаку и характеру упражнений

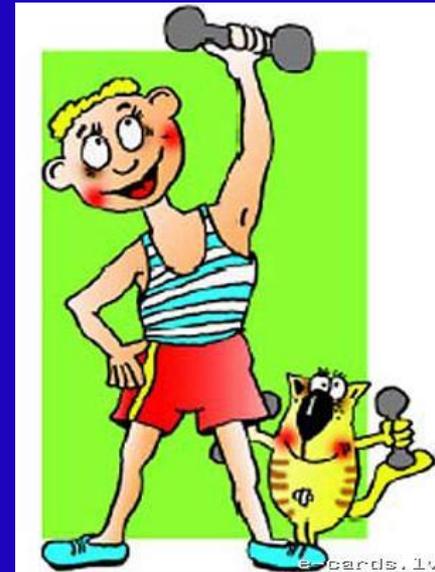
- корригирующие, на координацию, равновесие и т.п.

По анатомическому признаку

Спортивно-прикладные (бег, плавание, гребля и др.)

Игровые

Трудовые



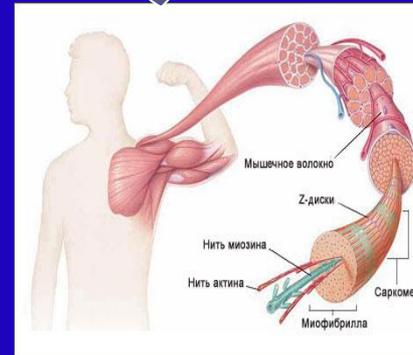
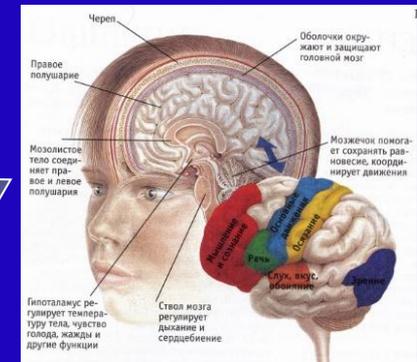
МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. **ОБЩЕТОНИЗИРУЮЩЕЕ** действие

- обусловлено нейрогуморальными механизмами, в результате которых улучшается регулирующая функция ЦНС, а также деятельность вегетативной нервной системы

- **стимуляция моторно-висцеральных рефлексов,**
- **мобилизация и интенсификация основных физиологических процессов,**
- **повышение адаптационных возможностей и защитных**

- **улучшение эмоционального состояния** (повышение настроения, уверенности в себе и т.д.),
- **улучшение психологического статуса** (снятие «психогенного тормоза», отвлечение от патологического процесса)



МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

2. ТРОФИЧЕСКОЕ действие – обусловлено активацией крово- и лимфообращения, а также эндокринной системы

- ускорение доставки питательных веществ и удаления продуктов обмена;
- стимуляция всех видов обмена (белкового, жирового, углеводного, минерального и др.)

+

- продукты мышечной деятельности (**АТФ**, **КФ** и др.) являются мощными биостимуляторами

УЛУЧШЕНИЕ И НОРМАЛИЗАЦИЯ ТРОФИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:

- более быстрое рассасывание воспалительных инфильтратов, отеков, гематом, рубцов;
- ускорение регенерации поврежденных тканей;
- ускорение формирования костной мозоли и т.д.

МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

3. ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕНСАЦИЙ – активация компенсаторно-приспособительных реакций организма (временных или постоянных)

4. НОРМАЛИЗАЦИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКИ ИЗМЕНЕННЫХ ФУНКЦИЙ И ЦЕЛОСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА – более быстрое восстановление нарушенных или утраченных функций

5. СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

применяют для воспитания у пациента навыков правильного дыхания, снижения интенсивности физической нагрузки, а также для специального воздействия на дыхательную систему

СТАТИЧЕСКИЕ – осуществляются только дыхательной мускулатурой (межреберными мышцами, диафрагмой и мышцами брюшного пресса):

- а) грудное дыхание (верхнегрудное, нижнегрудное)
- б) диафрагмальное (брюшное)
- в) полное дыхание

ДИНАМИЧЕСКИЕ – дыхательные движения сочетаются с упражнениями для различных мышечных групп (верхних конечностей, туловища и др.)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ – «локальные» дыхательные упражнения; дыхание с дозированным сопротивлением; звуковая гимнастика; дренажная дыхательная гимнастика; специальные методики дыхательной гимнастики (*методы Бутейко, Стрельниковой, по системе йогов (пранаяма)* и др.

Методы проведения ЛФК

1. По использованию средств ЛФК:

- гимнастический
- спортивно-прикладной
- игровой

2. В зависимости от присутствия инструктора ЛФК :

- под руководством инструктора ЛФК
- без инструктора ЛФК, самостоятельно, после соответствующей подготовки

3. По количеству больных в группе:

- индивидуальный (с отдельным больным в палате)
- малогрупповой (3-5 больных в палате)
- групповой (с группой больных в зале ЛФК)

ДОЗИРОВАНИЕ ПРОЦЕДУР ЛФК

- **Выбор исходного положения:** *лежа, сидя, стоя*
- **Вид физических упражнений с учетом заболевания, возраста, пола, личности больного**
- **Темп выполнения:** *медленный, средний, быстрый*
- **Объем включенных мышечных групп** (*мелкие, средние, крупные*)
- **Количество повторений** каждого упражнения
- **Общее количество упражнений в комплексе**
- **Соотношение общеукрепляющих, специальных и дыхательных упражнений**
- **Амплитуда движений** (*неполная, полная*)
- **Степень силового напряжения** (*с сопротивлением, отягощением*)
- **Общее время занятия** (*дети – 20-45 мин, взрослые – от 20-40 мин*)
- **ЧСС**
- **Плотность занятий ЛФК:** *25-30%-50%*

Лечебный массаж



Массаж (от фр. *masser* – *растирать*) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта

Задачи, которые решаются с помощью массажа

1. **Общетонизирующее воздействие** – путём усиления крово- и лимфообращения, а также неспецифического стимулирования экстероцептивной и проприоцептивной чувствительности
2. **Регионарно-тоническое воздействие** на вялопаретичные мышцы
3. **Расслабляющее воздействие** на ригидные, спастичные и локально-спазмированные мышцы
4. **Противоболевое воздействие** достигается рефлекторным влиянием массажа

Виды лечебного массажа



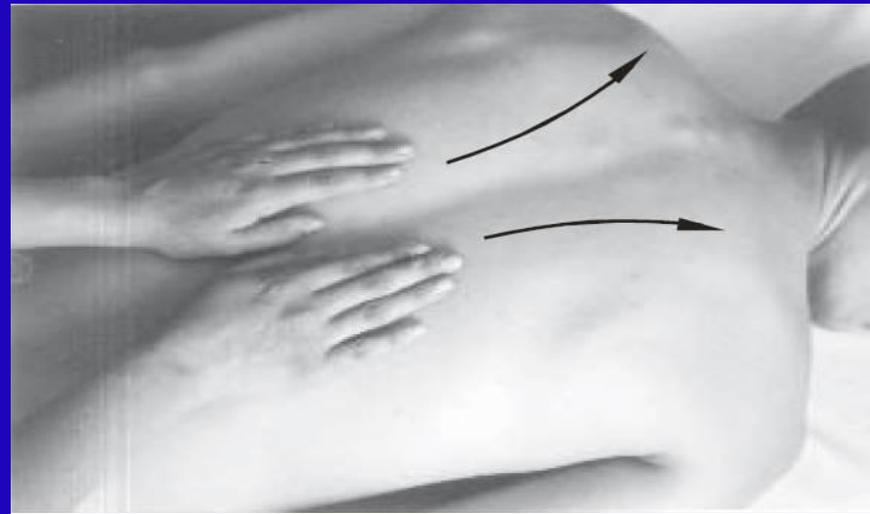
- классический массаж
- точечный массаж
- вибромассаж (одна из разновидностей аппаратного массажа)
- гидромассаж
- баночный массаж

Основные приемы классического массажа

Поглаживание –

манипуляции, когда рука массажиста свободно скользит по коже с разной степенью нажима. При этом приеме кожа не должна смещаться.

(плоскостное, обхватывающее; непрерывистое, прерывистое)



Поглаживанием нужно начинать и заканчивать процедуру массажа; его проводят при переходе от одного приема массажа к другому.

Растирание –

смещение, передвижение, растягивание тканей в разных направлениях. В отличие от поглаживания, кожа смещается вместе с массирующей рукой.

(гребне-, грабле-, и щипцеобразное)



Разминание –

прием, когда массажист захватывает, оттягивает, смещает, растягивает, сжимает, "перетирает" ткани (мышцы).

(непрерывистое, прерывистое)

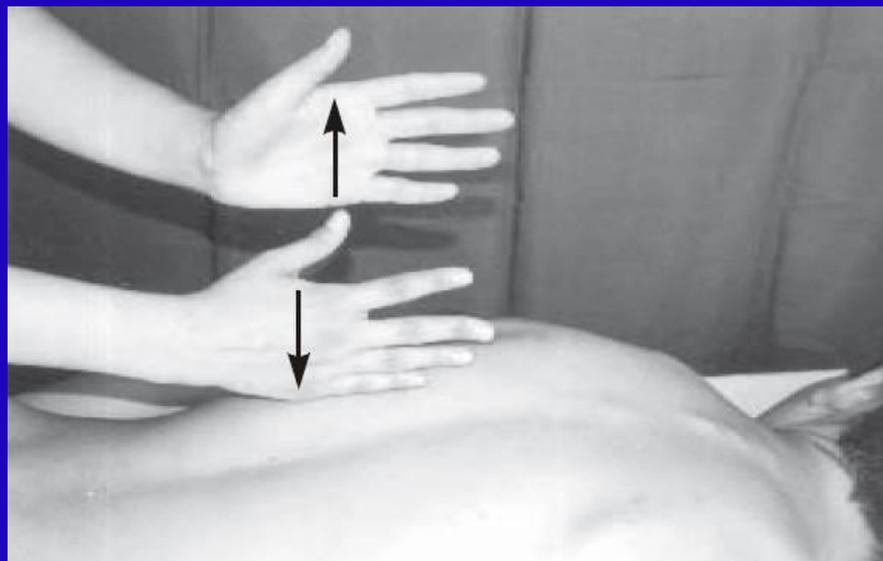


Ударные и вибрационные техники

Это предоставление массируемой поверхности колеблющихся движений рукой массажиста.

Вибрация – *стабильная, нестабильная*

Ударные приемы – *похлопывание, поколачивание и рубление*



Общие правила массажа

- кожа пациента должна быть чистой
- руки массажиста для лучшего скольжения обрабатывают вазелином, кремом или тальком
- массаж эффективен после теплой ванны, душа или бани
- лечебный массаж проводят перед ЛФК
- движение производят по ходу лимфатических путей
- лимфатические узлы массировать нельзя
- массаж не должен вызывать болевых ощущений
- массируемая мышца должна быть максимально расслаблена
- больной должен находиться в удобном положении
- лечебный массаж выполняют на твердой кушетке



МАССАЖА

- Головные боли, различные недомогания.
- Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, ушибы, растяжения мышц, сухожилий и связок, переломы на всех стадиях заживления, артриты, искривления позвоночника, плоскостопие и др.).
- Невралгии и невриты, радикулиты, параличи, травмы нервной системы, последствия нарушения мозгового кровообращения.
- Ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, артериальная гипотония, пороки сердца, заболевания артерий и вен.
- Хронические неспецифические заболевания легких (эмфизема, бронхиальная астма в межприступный период, пневмосклероз, пневмония, бронхит, плеврит).
- Хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения), хронические заболевания печени и желчного пузыря, нарушение моторной функции толстого кишечника.
- Заболевания женских и мужских половых органов: воспалительные – в подострой и хронической стадиях, неправильные положения матки, влагалища, яичников и др.
- Нарушения обмена веществ: диабет, подагра.

Противопоказания

- лихорадка или повышенная температура тела
- болезни крови
- кожные заболевания
- онкологические заболевания
- гипертонические и гипотонические кризы
- склероз сосудов головного мозга
- воспалительные процессы в организме
- острая ишемия миокарда
- психические заболевания, сопровождающиеся чрезмерным возбуждением
- алкогольное опьянение

***БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!***

