

Систематизация средств ЛФК

Занятие № 3

Противопоказания ЛФК:

- общее тяжелое состояние больного,
- интенсивные боли,
- опасность усиления кровотечения,
- высокая температура тела,
- гипертонический криз,
- онкологические заболевания
- и некоторые другие состояния.

Противопоказания к выполнению ЛФК в воде:

- остеомиелит,
- открытые раны,
- фурункулез; кожные заболевания (гнойничковые, экзема, эпидермофития и др.);
- заболевания лор-органов (перфорация барабанной перепонки, отиты среднего уха, фронтиты и гаймориты и др.);
- венерические заболевания (СПИД, гонорея, сифилис, трихомонадная инфекция и др.);
- высокая температура тела;
- расстройства функции желудочно-кишечного тракта (понос, дизентерия и др.);
- психические заболевания (шизофрения, эпилепсия и др.);
- пиелонефрит, острый цистит и др.

В ЛФК различают тренировку общую и специальную.

- Общая тренировка способствует оздоровлению и укреплению организма больного, при ее проведении используют все виды общеразвивающих физических упражнений.
- Специальная тренировка направлена на восстановление (развитие) нарушенных функций в результате травмы или заболевания, при этом используют виды упражнений, оказывающих непосредственное воздействие на травмированный участок (сегмент) или функциональную систему.

Физические упражнения

Идеомоторные

Гимнастические

Упражнения с предметами и снарядами

Игры

Спортивно-прикладные

Динамические (изотонические)

Статические (изометрические)

Активные

Пассивные

По анатомическому признаку

для верхних конечностей

для верхних конечностей и плечевого пояса

для плечевого пояса

для плечевого пояса и спины

для шеи

для туловища

для мышц брюшного пресса

для мышц тазового дна

для нижних конечностей

По характеру

дыхательные

порядковые

подготовительные

корректирующие

упражнения на равновесие

упражнения на координацию

упражнения на сопротивление

висы и упоры

подскоки и прыжки

упражнения на растягивание

упражнения на расслабление

статические

динамические

без предметов и снарядов

с предметами и снарядами (палки, мячи, гантели и др.)

на снарядах (в том числе на тренажерах)

малоподвижные

подвижные

спортивные

ходьба

бег

ходьба на лыжах

плавание

гребля

катание на коньках

езда на велосипеде

метание мячей и др.

лазание и ползание

упражнения трудовые (трудотерапия)

Средства физической реабилитации

- **активные средства** – относятся: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, механотерапия, трудотерапия и др.
- **пассивные** — массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и природные факторы.
- **психорегулирующие** — аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

Средства лечебной физической культуры

Средства ЛФК основные:

- Физические упражнения
- Естественные факторы природы
- Физиотерапия
- Лечебный массаж
- Лечение положением
- Двигательный режим

Средства ЛФК дополнительные:

- Трудотерапия
- Механотерапия
- Тракционная терапия
- Игры (дозированные игры)

Формы проведения ЛФК

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями
- Лечебная дозированная ходьба, терренкур
- Дозированные плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.
- Физические упражнения в воде и плавание
- Массовые формы оздоровительной

Периоды ЛФК

- **Периодом в ЛФК**
называется временной
отрезок,
характеризующий
анатомо-функциональное
состояние поврежденного
органа и организма в
целом.

Первый период – щадящий (период вынужденного положения и иммобилизации)

Функциональное состояние органа и организма в целом нарушены.

Задачи ЛФК в этом периоде следующие:

1. предупреждение возможных осложнений,
 2. стимуляция процессов регенерации,
 3. профилактика застойных явлений.
- Физиологическая кривая нагрузки в основном **одновершинная**;
 - **Пик подъема** - в середине основной части занятия ЛГ.
 - **Соотношение** дыхательных упражнений и общеразвивающих к специальным упражнениям - **1:1**.
 - **Темп выполнения упражнений** - медленный и средний.

Второй период

(функциональный) - период

восстановления функций

В этом периоде анатомическое состояние органа в основном восстанавливается, а функция остается резко нарушенной.

Задачи ЛФК во втором периоде:

1. ликвидация морфологических нарушений,
 2. восстановление функций поврежденного органа,
 3. формирование компенсаций.
- Физиологическая кривая нагрузки **многовершинная**;
 - Используются **различные исходные положения (И.п.)**.
 - **Соотношение** дыхательных и общеразвивающих к специальным упражнениям - **1:2**.

Третий период (тренировочный)

Период окончательного восстановления функции не только поврежденного органа, но и организма в целом.

Задачи ЛФК в третьем периоде:

1. ликвидация остаточных морфологических и функциональных нарушений,
 2. адаптация к производственным и бытовым нагрузкам,
 3. повышение уровня общей работоспособности.
- Физиологическая кривая нагрузки **многовершинная**;
 - Используются **различные И.п.**
 - **Темп выполнения упражнений** - медленный, средний или быстрый.
 - **Соотношение** дыхательных упражнений и общеразвивающих к специальным упражнениям - **1:3**.

Режимы двигательной активности

- **При госпитализации больных в лечебно - профилактические учреждения (больницу, клинику, госпиталь, отделение реабилитации, диспансер) назначаются следующие двигательные режимы:**

Первый период ЛФК (щадящий).

Используется **постельный режим**
(режим покоя):

- **Строгий постельный режим** - назначается больному для обеспечения полного покоя. Прием пищи, и туалет осуществляются с помощью обслуживающего персонала;
- **Облегченный постельный режим** - больному разрешается поворачиваться и садиться в постели, выполнять движения конечностями, самостоятельно принимать пищу; туалет - с помощью обслуживающего

- **Второй период ЛФК**
(функциональный).

Используется
полупостельный (палатный)
режим.

- **Третий период ЛФК**
(тренировочный).

Используется свободный
режим - больной почти все время бодрствования проводит в положениях сидя, стоя, а также в ходьбе

В санаториях, домах отдыха и профилакториях назначаются следующие двигательные режимы:

- **Щадящий режим** - соответствует свободному режиму в стационаре. Разрешаются прогулки по территории санатория, однако 50% времени бодрствования выздоравливающий должен проводить в положении сидя. Разрешается ходьба до 3 километров с отдыхом через каждые 20-30 минут, игры, плавание.
- **Щадяще-тренировочный (тонизирующий) режим** - допускает средние физические нагрузки: широко используют ходьбу до 4 километров за 1 час, терренкур, прогулки на лыжах при температуре воздуха не ниже 10-12 градусов. Массовые развлечения, игры (с облегченными условиями проведения), танцы, купания, прогулки по окрестностям.
- **Тренировочный (тренирующий) режим** - назначаются длительные прогулки (ближний туризм), а также участие во всех массовых мероприятиях, проводимых в лечебном учреждении.

Взаимосвязь периодов реабилитации, периодов лечебной физической культуры и режимов двигательной активности

Периоды Медицинской реабилитации (по ВОЗ)	Режимы двигательной активности (по В. Н. Мошкову)	Периоды лечебной физической культуры	Отношение общеразвивающих и дыхательных упражнений к специальным упражнениям, %
Больничной (стационар)	1. Постельный: а) строгий б) облегченный	Первый (вводный)	75—25
	2. Полупостельный	Второй (основной)	50—50
	3. Свободный		
Послебольничной (санаторно- курортное лечение, отделение реабилитации, подомашнее)	1. Щадящий 2. Щадяще- Тренирующий	Третий (заключительный)	25—75

Дозировка физической нагрузки в ЛГ

- I — нагрузка без ограничения**, с разрешением бега, прыжков и других сложных и общеразвивающих (общенагрузочных) упражнений;
- II — нагрузка с ограничением**, исключением бега, прыжков, упражнений с выраженным усилием и сложных в координационном отношении упражнений при **соотношении с дыхательными упражнениями 1 : 3 и 1 : 4**;
- III — слабая нагрузка** с использованием элементарных гимнастических упражнений, преимущественно **в исходном положении (и.п.) лежа, сидя, при соотношении с дыхательными упражнениями 1 : 1 или 1 : 2.**

Интенсивность физических упражнений может быть:

- **малой интенсивности** - когда движения мышечных групп выполняются преимущественно **в медленном темпе**. При этом физические сдвиги в организме незначительны;
- **умеренной интенсивности** - движения средних и крупных мышечных группах, **выполняемые медленно и в среднем темпе**;
- **максимальной интенсивности** - характеризуются вовлечением в работу большого числа мышц и **высоким темпом выполнения движений**. При этом наблюдаются максимальные изменения частоты дыхания и ЧСС

Методы ЛФК

- Гимнастический метод
- Игровой метод
- Спортивный метод

Способы проведения ЛФК

- **Индивидуальный способ** - предусматривает проведение занятий инструктором (методистом) ЛФК индивидуально с каждым больным.
- **Малогрупповой способ** (2-5 человек в группе) - предусматривает объединение больных (инвалидов) в небольшие группы по принципу единого характера или стадии заболевания (терапевтические больные), локализации повреждений (хирургические больные) и т.д.
- **Групповой способ** (6-10 человек в группе).
- **Консультативный (самостоятельный)** - рекомендуется, когда пациент выписывается из больницы, и дома самостоятельно проводит занятия ЛГ, самомассаж, вытяжение и др.

Применение средств ЛФК в зависимости от периодов лечебного курса

1. **Ориентировочный, или вводный, период (3-5 дней).** В этом периоде врач изучает больного, а инструктор ЛФК знакомится с его моторными навыками и субъективной реакцией на физические упражнения.
- В данном периоде **используются преимущественно элементарные упражнения, даются указания к овладению правильным дыханием.** В этом периоде уделяется особое внимание объяснению и показу выполняемых упражнений.
- Из других средств ЛФК в этот период применяются в основном лечение положением, массаж, физиотерапия.

2. Основной, или тренировочный, период (1-3 месяца).

Самый продолжительный период, когда достигаются основные цели ЛФК.

- Применяется в соответствии с состоянием больного **максимальная общая нагрузка, на фоне которой широко используются специальные упражнения.**
- В данном периоде полностью развёртывается применение разнообразных средств ЛФК.

3. **Заключительный период** (последние 3-5 дней).

- Характеризуется теми же особенностями, что и **тренировочный**, но процедуры проводятся **с приспособлением методики применения средств ЛФК к бытовым условиям**.
- **Прорабатываются упражнения для занятий на дому**, отрабатывается методика самомассажа, занятия на домашнем тренажере, даются указания о режиме дня и питания и др.
- Обязательно **обучают** больного простейшим **приёмам самоконтроля**.
- **Длительность периодов зависит от состояния больного (тяжести заболевания)**

Массаж

- В отличие от физических упражнений, где главное - тренировка, **массаж не в состоянии повышать функциональную адаптацию организма, его тренированность**. Но в то же время **массаж заметно воздействует на кровообращение и лимфообращение, метаболизм тканей, функции эндокринных желез, обменные процессы**.
- **Массаж оказывает рефлекторное влияние на функцию внутренних органов**, в результате чего ликвидируются застойные явления за счет ускорения кровотока и лимфотока (микроциркуляции), нормализуются обменные процессы, ускоряется регенерация тканей (при травмах и в послеоперационном периоде), уменьшается (исчезает) боль.

Прием: Поглаживание

Разновидности основных приемов:

- Глажение
- Гребнеобразное
- Щипцеобразное
- Крестообразное

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное)
- Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)

Прием: Растирание

Разновидности основных приемов:

- Пиление
- Смещение
- Щипцеобразное
- Крестообразное

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное, круговое)
- Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)

Прием: Разминание

Разновидности основных приемов:

- Валяние, сдвигание,
- Щипцеобразное,
- сжатие, надавливание, вытяжение (растяжение)

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Продольное
- Поперечное
- Кольцевое
- Спиралевидное

Прием: Вибрация

Разновидности основных приемов:

- Потряхивание
- Встряхивание
- Сотрясение
- Пересекание

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Непрерывная (стабильная, лабильная)
- Прерывистая

Ударные приемы

Разновидности основных приемов:

- Рубление
- Поколачивание
- Похлопывание

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Продольное
- Поперечное

Средства для скольжения рук

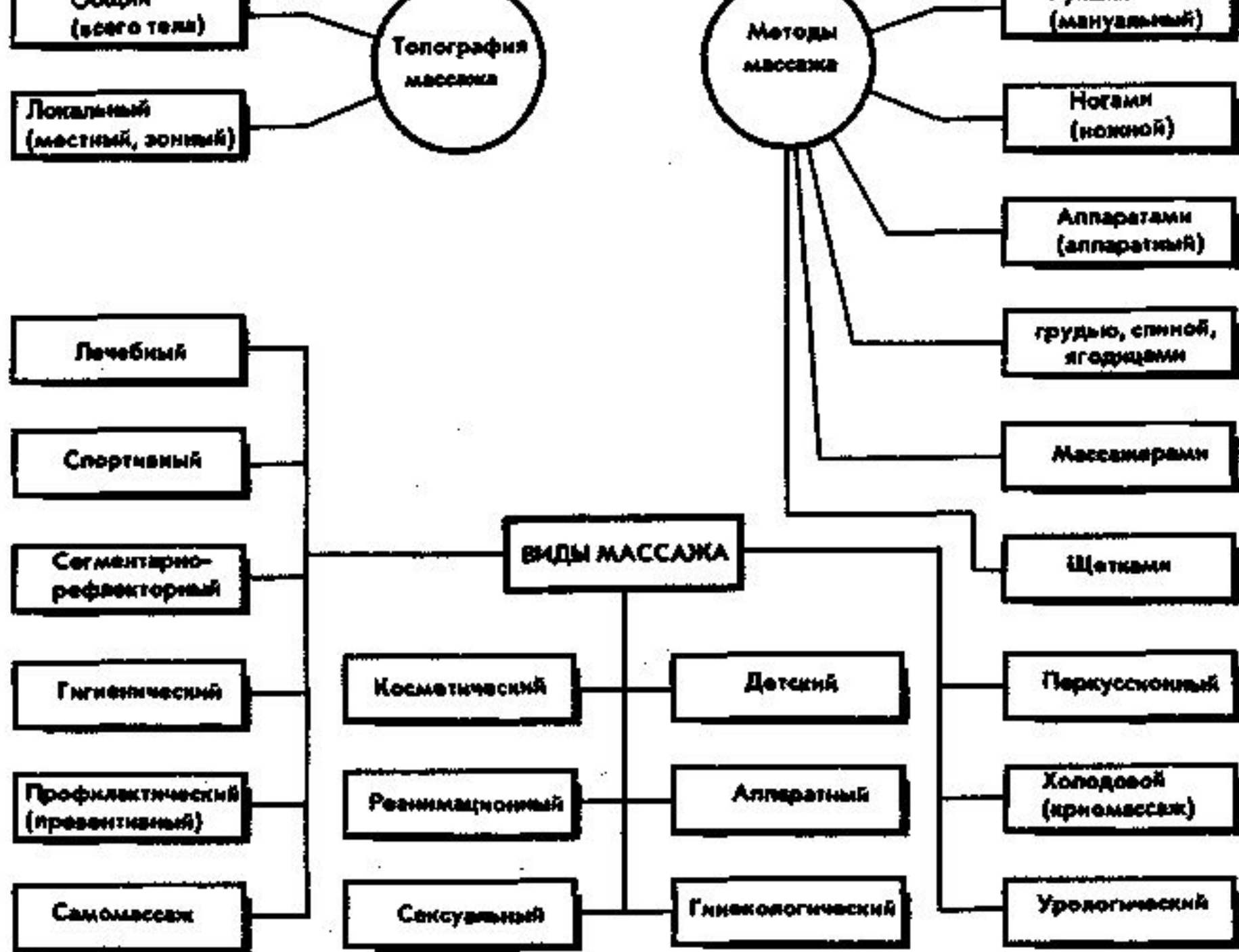
- При проведении массажа используют различные средства для лучшего скольжения рук (**тальк**, детский крем, ароматические масла, мази).
- **Но не все средства пригодны для проведения массажа.** Так, например, **вазелин** оказывает раздражающее действие на кожу, закупоривает поры кожи и ухудшает кожное дыхание, а нередко приводит к возникновению фурункулов.

Продолжительность одной процедуры массажа и длительность курсового лечения.

Длительность одной процедуры массажа зависит от **характера и стадии заболевания** (травмы), **общего состояния, пола, возраста пациента, величины массируемой поверхности тела.**

Длительность одной процедуры при

- локальном (частном) массаже составляет 5—15 мин.
- предстартовый массаж — 5—20 мин,
- восстановительный — 15—35 мин (в сауне — 10—20 мин),
- гигиенический — 5—15 мин.



Массаж детей в раннем возрасте (до года)

Массаж детей раннего возраста проводится с

- профилактической,
- гигиенической целью,
- в случае каких-либо отклонений в состоянии здоровья или физического развития,
- нарушения нормальной функции позвоночника, резко выраженной слабости мышц и связочного аппарата,
- нарушения деятельности ЖКТ и перенесения различных заболеваний

Противопоказания к проведению массажа у детей раннего возраста:

- острые инфекционные заболевания;
- рахит в период разгара заболевания с явлениями гиперестезии;
- различные формы геморрагического диатеза;
- паховые, пупочные, бедренные грыжи с склонностью к ущемлению;
- врожденные пороки сердца с выраженным цианозом и расстройством компенсации;
- гнойничковые, острые воспалительные заболевания кожи.

- Массаж выполняется без каких-либо присыпок, смазывающих веществ.
- После массажа ребенка нужно одеть в теплое сухое белье для сохранения тепла.
- Массаж проводится после кормления, но не ранее чем через 1—1,5 ч, или перед кормлением.
- Перед сном ребенка массировать не следует, так как это его возбуждает.
- После массажа ребенок должен отдыхать.

Техника выполнения массажа

Массаж можно начинать с 2—3 недельного возраста.

- Начинают массаж **с поглаживания**.
- После исчезновения физиологического гипертонуса мышц рук **добавляют растирание** мышц — сгибателей и разгибателей, **чередую его с поглаживанием**.
- При исчезновении физиологического гипертонуса мышц нижних конечностей **добавляется кольцевое растирание**.
- После того как ребенку исполнится три месяца, используют приемы: **растирание, разминание и похлопывание** мышц спины, рук и ног.