

Лечебная физическая культура

Нагрузка
адекватная,
если:

а) у пациента нет жалоб, нет резко выраженных признаков утомления; б) на пике нагрузки пульс увеличивается: при постельном режиме на 8 уд. за 1 минуту при палатном – на 16 уд. за 1 минуту при свободном – на 24 уд. за 1 минуту при тренирующем – за формулой $180 - \text{возраст больного}$. в) повышение систолического АД на 40 мм. рт. ст., повышение или снижение диастолического АД на 10 мм. рт. ст.; пульсовое давление должно увеличиться; г) учащение дыхания на 6-8 дыхательных движений; д) дыхание и давление должны изменяться синхронно; ж) все показатели восстанавливаются за 3-5 мин.

Лечебная физическая культура

- (ЛФК) – самостоятельная медицинская дисциплина, где используются предметы физической культуры с лечебной целью. Основными задачами ЛФК есть: 1. Сохранить и поддержать больной организм в наилучшем действенном функциональном состоянии. 2. Предупредить осложнения, которые может вызвать болезнь и те, что могут возникнуть вследствие принужденного покоя. 3. Стимулировать потенциальные защитные силы организма в борьбе с заболеванием. 4. Залучить больного к активному участию в процессе выздоровления. 5. Ускорить ликвидацию местных анатомических и функциональных проявлений болезни. 6. Восстановить в краткий срок функциональную полноценность человека. 7. Воспитать позитивное отношение больных к своему организму и обычным природным факторам.

ЛФК отличается от других методов лечения тем, что этот метод лечения:

- общедоступный и бесплатный; общедоступный и бесплатный; естественный – в основе лежат физические упражнения; естественный – в основе лежат физические упражнения; повышает реактивность организма; повышает реактивность организма; потенцирует действие лечебных препаратов; потенцирует действие лечебных препаратов; отсутствие аллергических реакций; отсутствие аллергических реакций; отсутствие травматического влияния; отсутствие травматического влияния; универсальность влияния (общеукрепляющий и отборочный); универсальность влияния (общеукрепляющий и отборочный); легко дозируется и изучается реакция на нагрузку; легко дозируется и изучается реакция на нагрузку; можно долгосрочно або постоянно использовать для лечения и профилактики рецидивов; можно долгосрочно або постоянно использовать для лечения и профилактики рецидивов; мало противопоказаний, а если есть, то временно; мало противопоказаний, а если есть, то временно; высокая эмоциональность занятий. высокая эмоциональность занятий.

Противопоказания к назначению лечебной физкультуры не много и они, как правило, имеют временный характер. Есть постоянные противопоказания: это тяжелые необоротные прогрессирующие общие органические

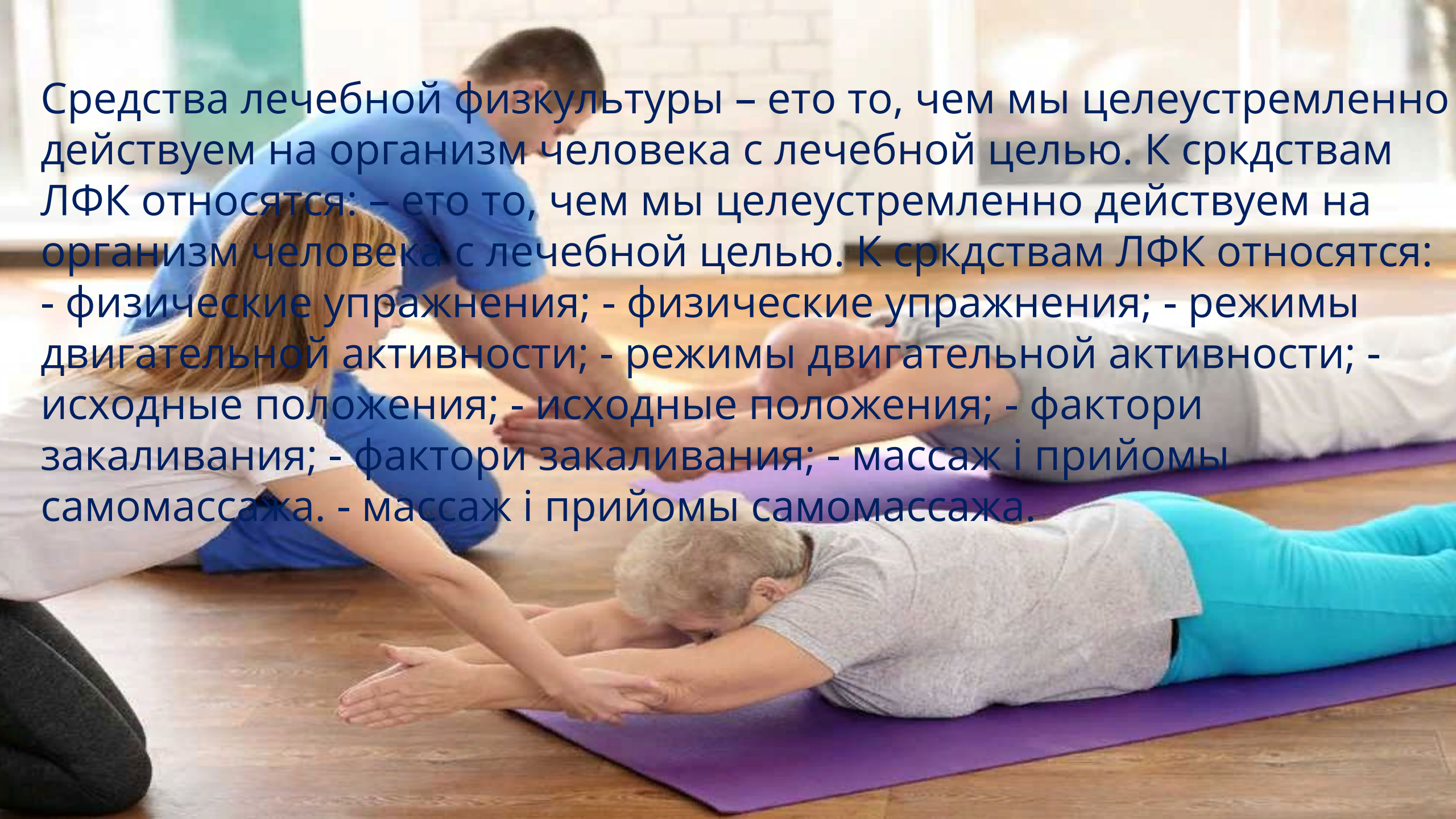
заболевания, при которых недопустимо активирование как общих так и местных физиологических процессов, где основными заданиями лечения есть облегчение страдания больного, без надежды на восстановление

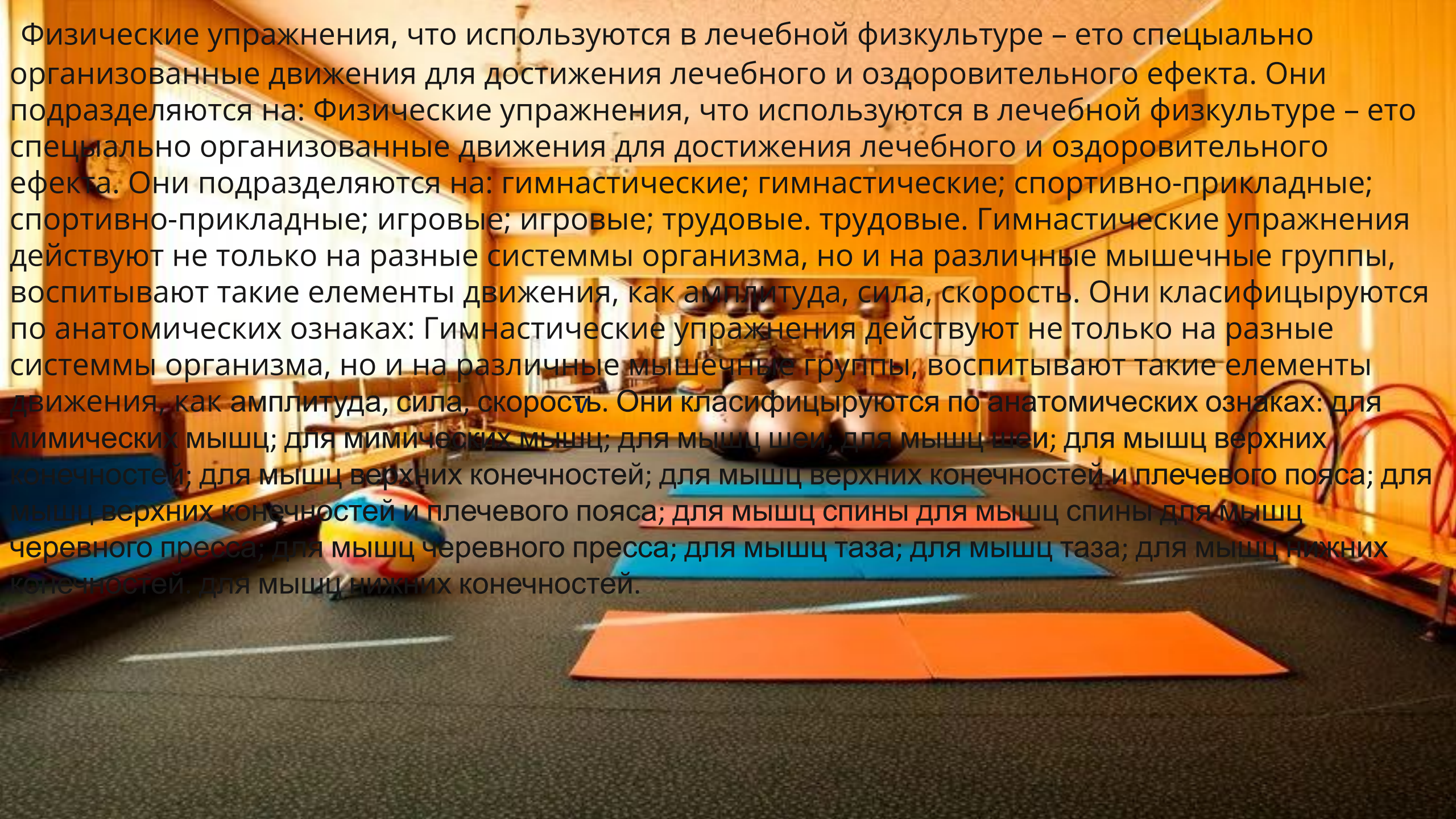
здоровья (злокачественные новообразования, заболевания крови, психические заболевания, прогрессирование сердечной и дыхательной недостаточности).

Временные противопоказания: - острый период заболевания; - тяжелое состояние больного; - острый воспалительный процесс, что сопровождается повышением температуры тела, увеличением ШОЕ, лейкоцитозом (ее можно применять при субфебрильной температуре, в таких случаях ШОЕ должна показывать тенденцию к нормализации); - острый период невоспалительных процессов (гипертонический кризис, инсульт); - прогрессирование болезни (в зависимости от динамики процесса); - болевой синдром независимо от локализации боли; - кровотечение или ее опасность, кровохаркание; - наличие посторонних тел возле магистральных сосудов и нервных стволов.

Средства лечебной физкультуры – это то, чем мы целеустремленно действуем на организм человека с лечебной целью. К средствам ЛФК относятся: – это то, чем мы целеустремленно действуем на организм человека с лечебной целью. К средствам ЛФК относятся:

- физические упражнения;
- физические упражнения;
- режимы двигательной активности;
- режимы двигательной активности;
- исходные положения;
- исходные положения;
- факторы закаливания;
- факторы закаливания;
- массаж и приемы самомассажа.
- массаж и приемы самомассажа.





Физические упражнения, что используются в лечебной физкультуре – это специально организованные движения для достижения лечебного и оздоровительного эффекта. Они подразделяются на: Физические упражнения, что используются в лечебной физкультуре – это специально организованные движения для достижения лечебного и оздоровительного эффекта. Они подразделяются на: гимнастические; гимнастические; спортивно-прикладные; спортивно-прикладные; игровые; игровые; трудовые. трудовые. Гимнастические упражнения действуют не только на разные системы организма, но и на различные мышечные группы, воспитывают такие элементы движения, как амплитуда, сила, скорость. Они классифицируются по анатомическим признакам: Гимнастические упражнения действуют не только на разные системы организма, но и на различные мышечные группы, воспитывают такие элементы движения, как амплитуда, сила, скорость. Они классифицируются по анатомическим признакам: для мимических мышц; для мимических мышц; для мышц шеи; для мышц шеи; для мышц верхних конечностей; для мышц верхних конечностей; для мышц верхних конечностей и плечевого пояса; для мышц верхних конечностей и плечевого пояса; для мышц спины для мышц спины для мышц черевного пресса; для мышц черевного пресса; для мышц таза; для мышц таза; для мышц нижних конечностей. для мышц нижних конечностей.

По отношению к нагрузке: без нагрузки: используются для действия на отдельные части тела, суставы, мышцы; для тренировки нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, для повышения обмена веществ, подвижности позвоночника, ускорения регенеративных процессов; без нагрузки: используются для действия на отдельные части тела, суставы, мышцы; для тренировки нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, для повышения обмена веществ, подвижности позвоночника, ускорения регенеративных процессов; С нагрузкой: для усиления действия упражнений на организм и для повышения эмоциональности занятий. Они подразделяются на: С нагрузкой: для усиления действия упражнений на организм и для повышения эмоциональности занятий. Они подразделяются на: а) упражнения со снарядами (гимнастические палки, гантели, эспандеры, булавы); а) упражнения со снарядами (гимнастические палки, гантели, эспандеры, булавы); б) упражнения на снарядах и аппаратах (упражнения на гимнастической стенке, гимнастической лавке, механотерапевтических аппаратах и т. п.); б) упражнения на снарядах и аппаратах (упражнения на гимнастической стенке, гимнастической лавке, механотерапевтических аппаратах и т. п.); По характеру мышечного сокращения: По характеру мышечного сокращения: динамические (изотонические): мышца работает в изотоническом режиме, то есть происходит чередование периодов сокращения и расслабления мышц, при этом происходит действие в суставах; динамические (изотонические): мышца работает в изотоническом режиме, то есть происходит чередование периодов сокращения и расслабления мышц, при этом происходит действие в суставах; статические (изометрические): происходит напряжение мышц без движения в суставе. Такие упражнения выполняются в иммобилизованных конечностях. При изометрических упражнениях не нарушается покой поврежденных костей, но поддерживается в тонусе нервная и мышечная системы иммобилизованной конечности, обеспечивается нормальное кровоснабжение в мышцах и надкостнице. статические (изометрические): происходит напряжение мышц без движения в суставе. Такие упражнения выполняются в иммобилизованных конечностях. При изометрических упражнениях не нарушается покой поврежденных костей, но поддерживается в тонусе нервная и мышечная системы иммобилизованной конечности, обеспечивается нормальное кровоснабжение в мышцах и надкостнице. По сложности: По



Жантасов Ануар
ЭК-116

СПАСИБО ВСЕМ ЗА
ВНИМАНИЕ