

# ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ ОДА

Подготовил: Дуйсенбеков Н.К.

Группа: ФОС

Проверил: Ким В.С.

- ▣ **Лечебная физкультура** — самая распространенная процедура, входящая практически в каждую программу санаторно-курортного лечения. Она представляет собой совокупность методически разработанных и специально подобранных физических упражнений. Врачи и инструкторы санатория «Белокуриха» применяют специальные комплексы упражнений, которые помогают избавиться от болезней опорно-двигательного аппарата, нервной системы и других систем организма.

- Собственной методикой лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата с читателями поделилась инструктор-методист по ЛФК высшей квалификационной категории Лилия Колесникова.

- Комплексы упражнений увеличивают подвижность суставов, растяжение мышц, тренируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Они улучшают обмен веществ, повышают устойчивость к физическим нагрузкам. Лечебная физкультура ускоряет выздоровление, повышает эффективность комплексного лечения, предупреждает дальнейшее прогрессирование хронических болезней.

- Лечебная физическая культура представляет собой лечебно-профилактический метод, предусматривающий применение средств физической культуры к больному человеку с целью более быстрого и полного восстановления здоровья и трудоспособности, а также предупреждения последствий патологического процесса. Она является важным и обязательным компонентом комплексной курортной терапии больных с различными

- Важным принципом санаторно-курортного лечения является его комплексность — использование разнообразных природных лечебных факторов в сочетании с физиотерапевтическими процедурами, диетотерапией, лекарственными и другими лечебными средствами и методами.
- Близко по своим задачам к лечебной гимнастике примыкает лечебная гимнастика в воде, подводное вытяжение и механотерапия. Также полезны дозированные прогулки и терренкур, они сочетают между собой формы естественного действия тренирующего и закаливающего факторов.

## Комплекс упражнений для профилактики и лечения заболевания опорно-двигательного аппарата

- ▣ 1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки тянем на себя и от себя (10 раз).
- ▣ 2. Поочередно один носок тянем на себя, другой — от себя (10 раз).
- ▣ 3. Ноги шире плеч, носки поворачиваем внутрь и наружу, держать 5-7 секунд (5-10 раз).
- ▣ 4. Ноги шире плеч, оба носка разворачиваем по очереди в правую сторону и в левую, держать 5-7 секунд (4-10 раз).
- ▣ 5. Круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против (4-10 раз).
- ▣ 6. Руки вдоль туловища. Правую пятку тянем вниз, затем левую, растягиваем от бедра 5-7 секунд (4-8 раз).
- ▣ 7. Руки вдоль туловища. Обе пятки тянем вниз, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).
- ▣ 8. «Велосипед», ноги сгибаем — разгибаем в коленном суставе вперед и назад (до 100 раз).

# Комплекс упражнений для профилактики и лечения заболевания опорно-двигательного аппарата

- ▣ 9. Носки тянем на себя, фиксируем 5-7 секунд (4-8 раз).
- ▣ 10. Правую ногу поднимаем под 45 градусов по отношению к полу 5-7 секунд, затем левой тоже самое (4-8 раз).
- ▣ 11. Ноги выпрямляем, коленные суставы тянем к груди (10 раз). Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса, нагрузка идет на прямую мышцу живота.
- ▣ 12. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз на выдохе и держим 5-7 секунд (4-8 раз). При выполнении этого упражнения бедра сжать и все втянуть в себя.
- ▣ 13. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз и вытягиваем ногу вперед на уровне своего коленного сустава, а носок на себя. Держим 5-7 секунд на каждую ногу (4-8 раз).
- ▣ 14. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, на ширине плеч. Правое колено разворачиваем внутрь и держим 5-10 секунд, руки в стороны, ладони прижаты к полу, затем повторить то же левым (5-10 раз).
- ▣ 15. Руки в стороны, ладони прижаты к полу. Коленные суставы к груди, наклоняем вправо и держим 5-10 секунд, затем влево (4-10 раз).



