

ЛФК при повреждениях
опорно-двигательного
аппарата.

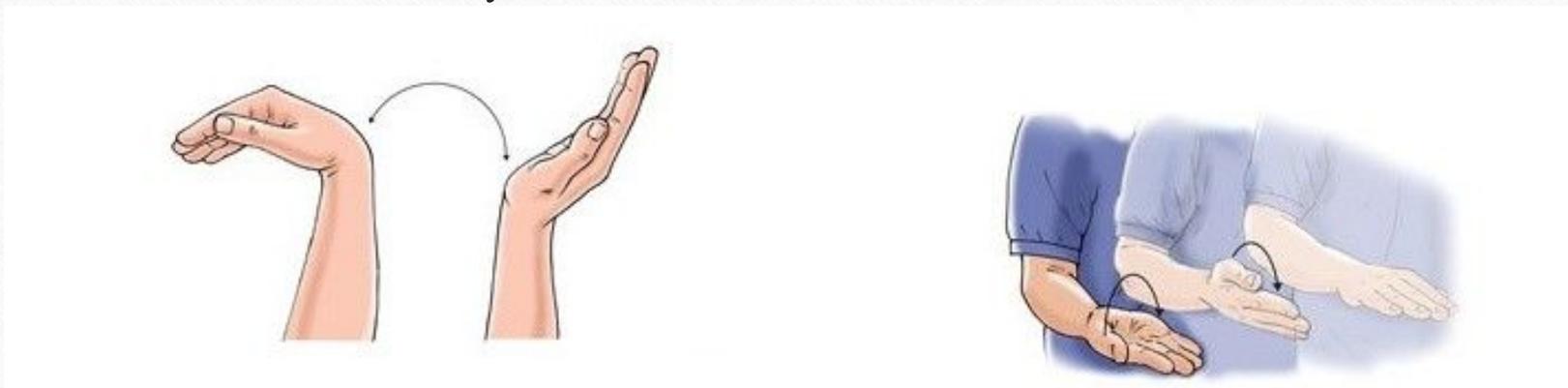
Дополнительный материал для самостоятельного
практического обучения.

Травмы мягких тканей(ушибы, растяжения)

- В реабилитационном периоде используются массаж, ЛФК и тепловые процедуры.
- ЛФК проводят в 3 периода:
 - 1-применяются общеоздоровительные упражнения.
 - 2- упражнения для предупреждения тугоподвижности.
 - 3- восстановление функции трудоспособности конечности.

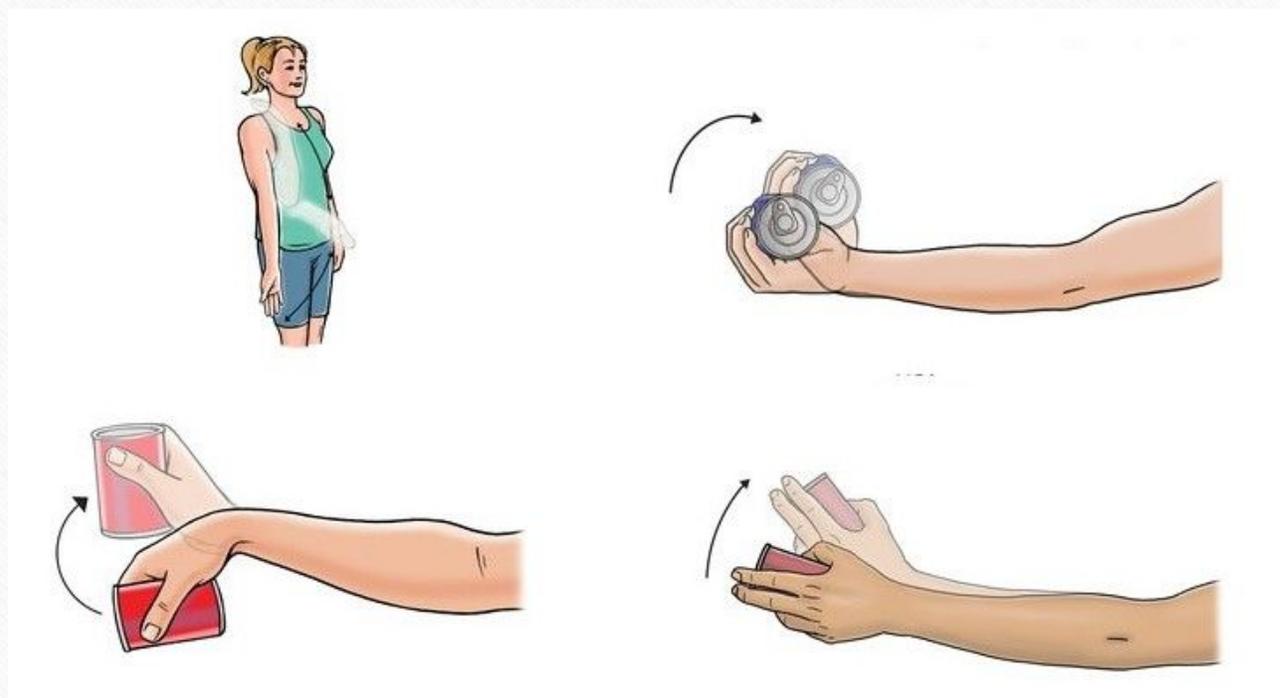
1 период:

- Общеоздоровительные упражнения для улучшения кровотока в области повреждения, предупреждения осложнений и стимуляции заживления.



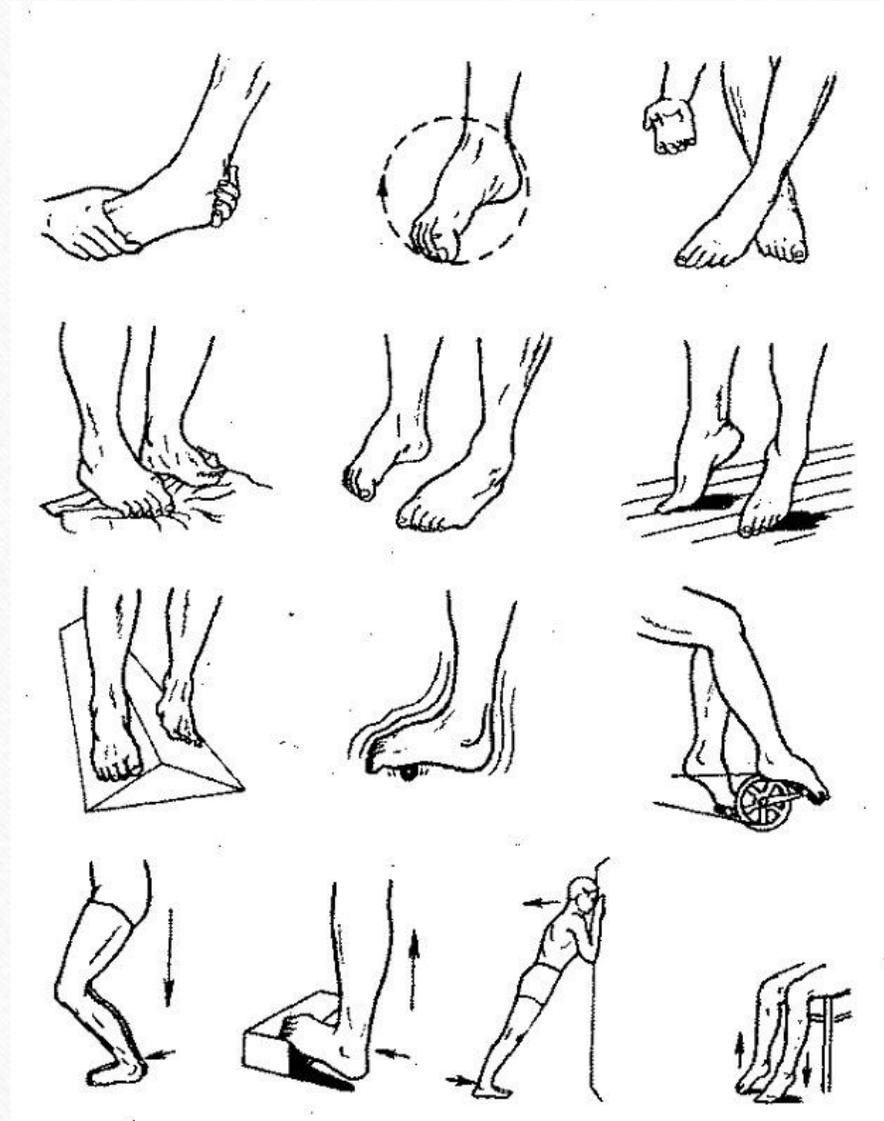
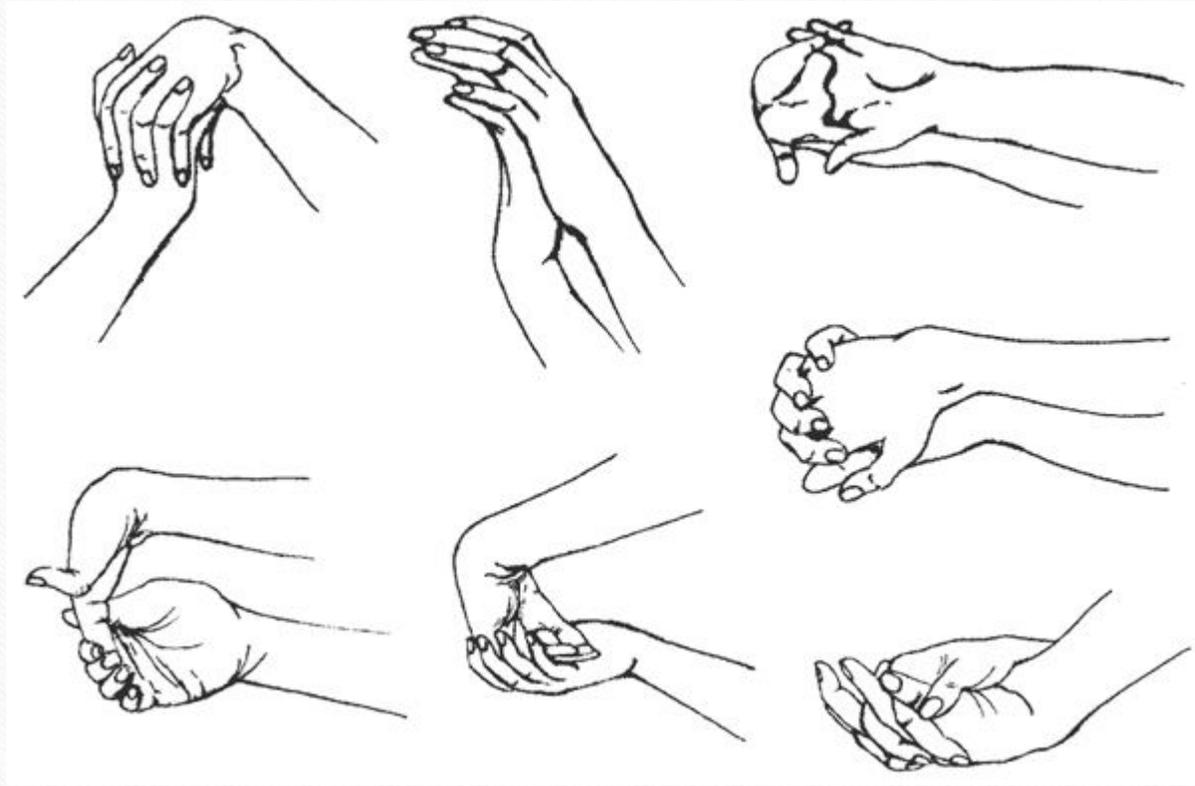
2 период

- Для предупреждения тугоподвижности выполняют активные сокращения мышц в зоне повреждения, но движения должны быть медленными с многократным повторением. Место повреждения освобождается от повязки.



3 период

- ЛФК направленно на восстановление функции и трудоспособности пострадавшего. Увеличивается амплитуда движений и темп. Для уменьшения рубцов применяются упражнения на растягивание (небольшая боль допустима) и на укрепление мышц в зоне травмы. Допустимы упражнения по всем осям суставов. При контрактурах используются упражнения на расслабление, лечение положением, гимнастика в воде.



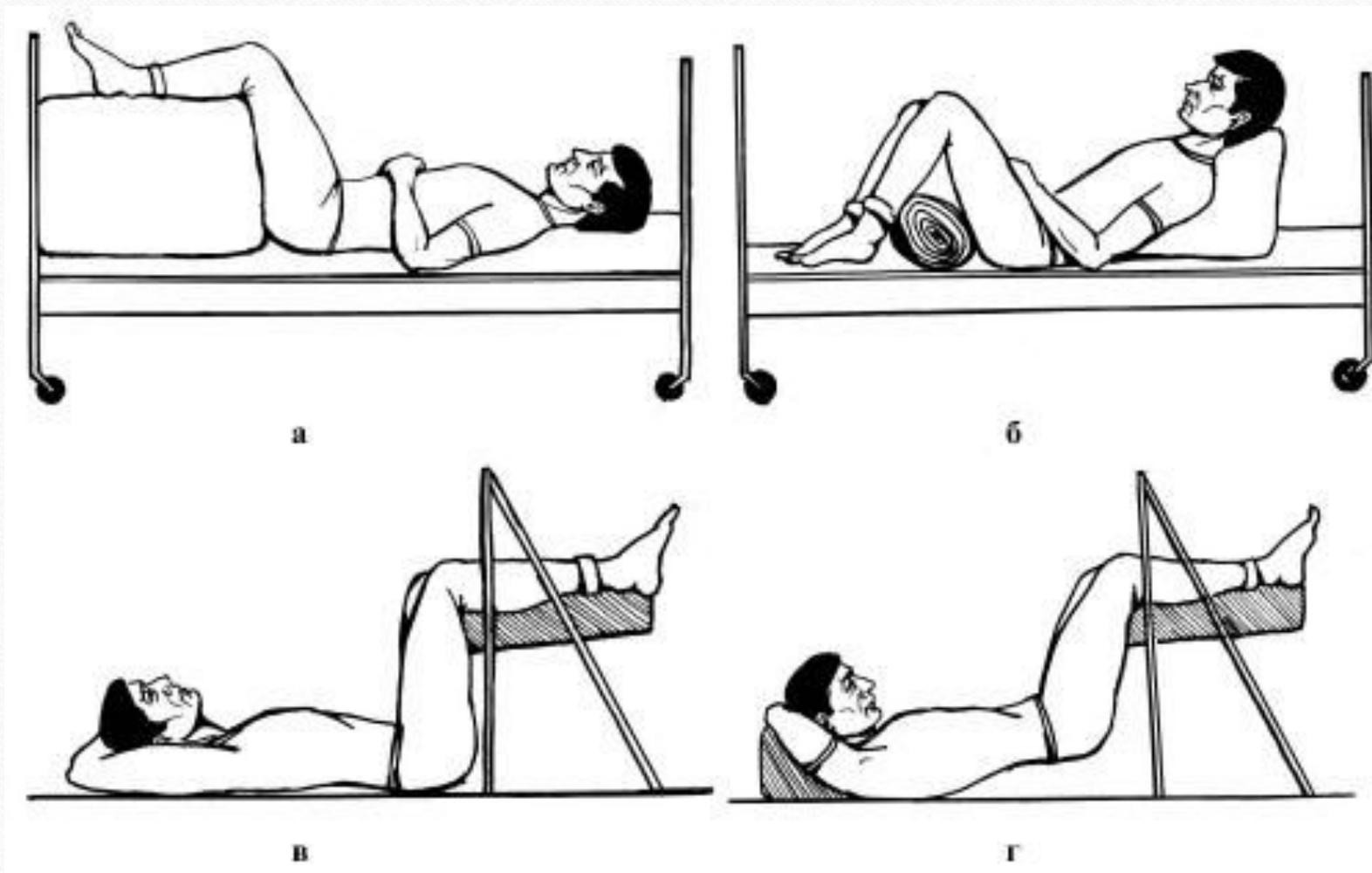


Рис. 1.1. Коррекция положением: а – по методу Loew; б – по методу Reischauer; в – по методу Perl; г – коррекция разгибанием (по Perl).

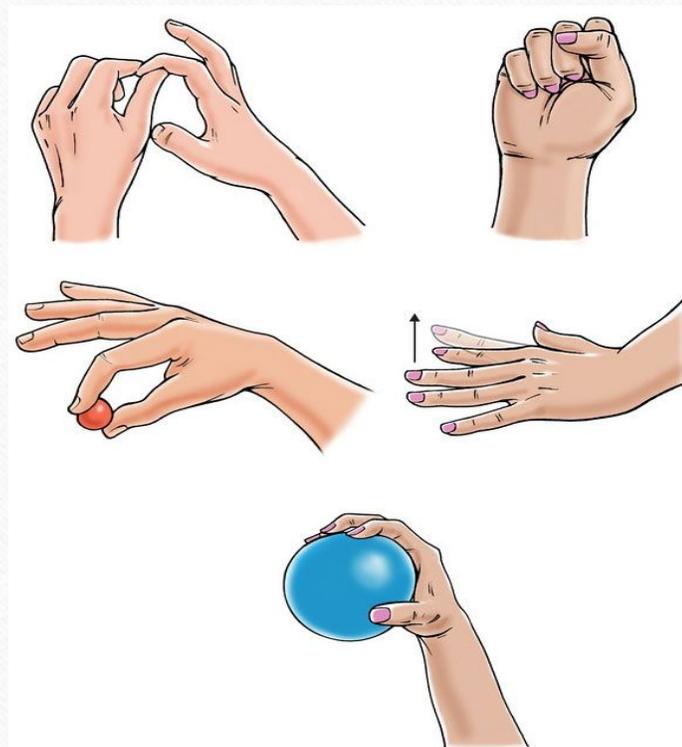
Вывихи

- ЛФК при вывихе способствует профилактике возможных осложнений, ускорение реабилитации.
- К ЛФК приступают на 20. день.



1 период

- Выполняют общеукрепляющие, дыхательные и специальные упражнения в послылке импульсов в фиксированные суставы. Повторение упражнений до 15 раз, в течении 1-2 недель.

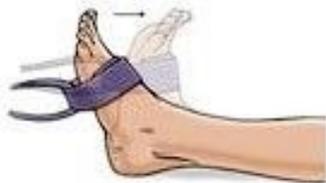
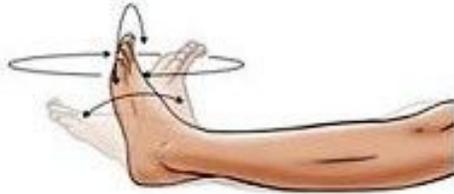
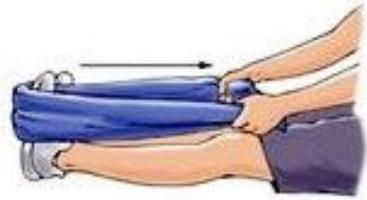


2-3 период

Во 2ом периоде - вводят упражнения для разработки поврежденного сустава в исходном положении, с опорой на стол, на блоки, с предметами, в теплой воде (вместе со здоровой рукой).

В 3 периоде- тренирующая для сустава нагрузка. Во всех периодах все движения выполняются без боли.

Спортивную деятельность можно возобновлять спустя 4 месяца после травмы.



Переломы

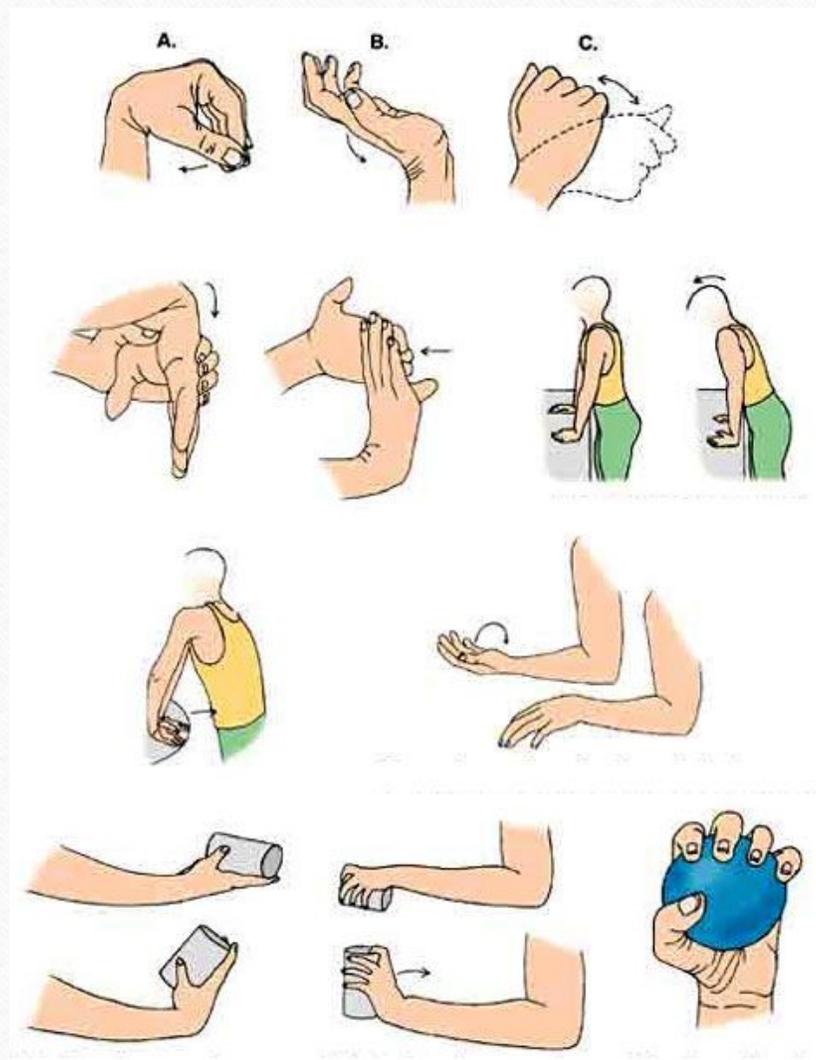
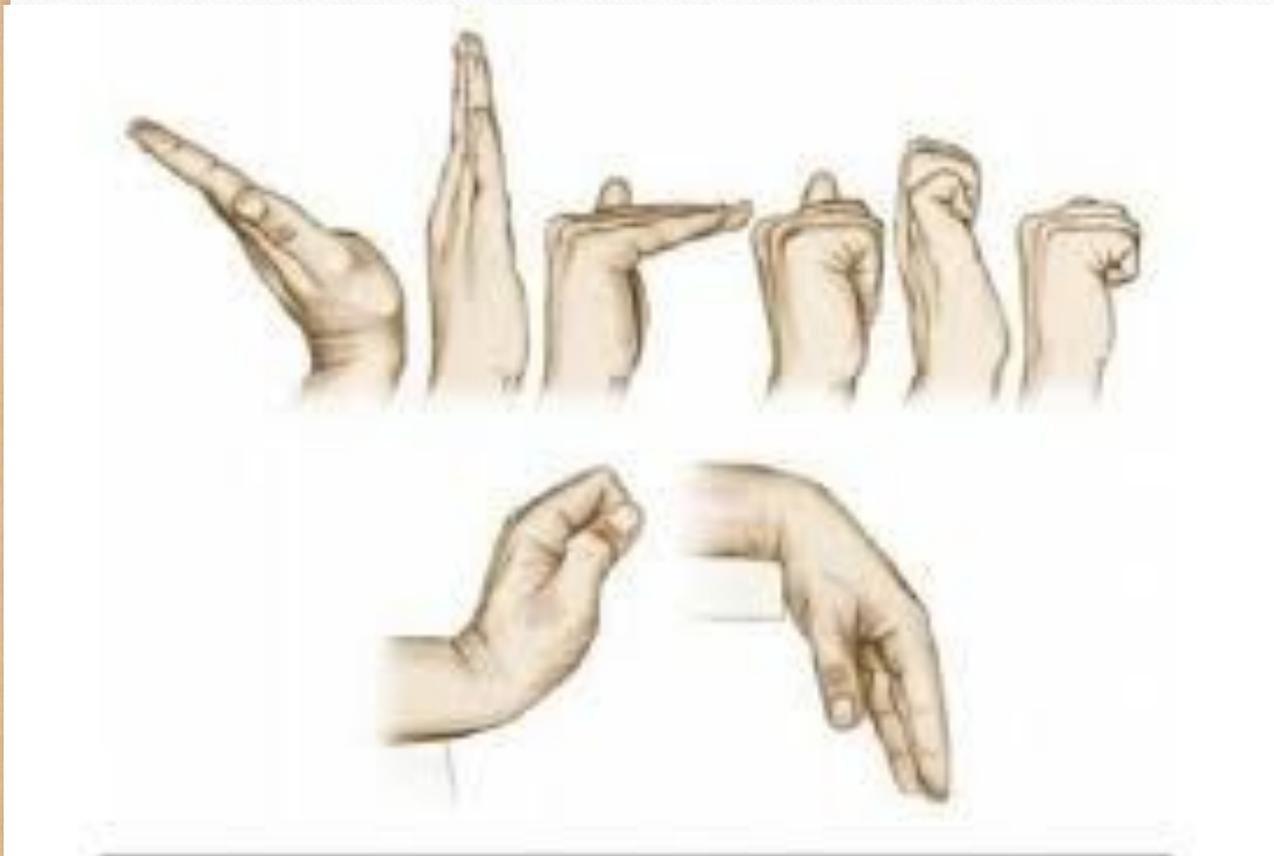
- Реабилитация в зависимости от вида перелома и клинической картины.
- При закрытых переломах массаж ЛФК начинают на 2 день. В 1ом периоде (который длится от момента наложения фиксирующей повязки до ее снятия), по мимо дыхательных упражнений, выполняют движения пальцами, сведение, разведение. Работают все суставы здоровой конечности. Все движения в медленном темпе, с отдыхом, с поворотом до 10 раз. Примерно 1-3 недели.

2 период

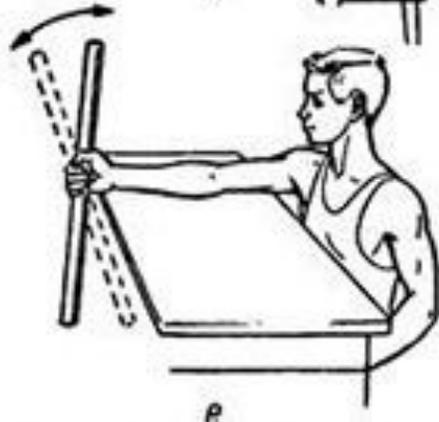
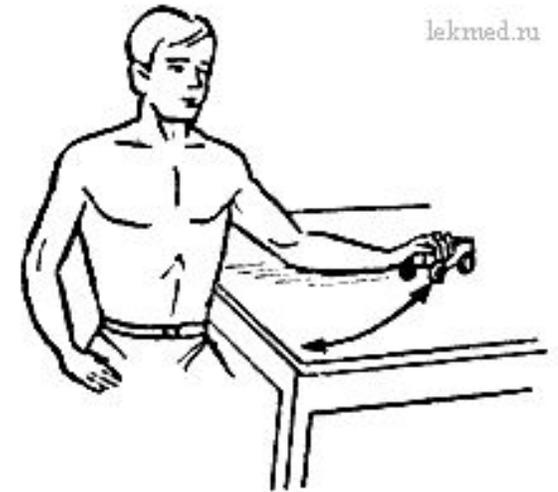
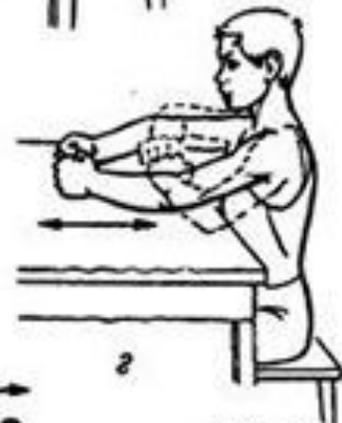
- Начинается с образования костной мозоли в области перелома и направлен на восстановление функции сустава. Проводят специальные упражнения на разработку подвижности сустава, или конечности. Повторение до 10 раз. Занятие следует повторять 4-5 раз без чувства усталости. 2 недели.

3 период

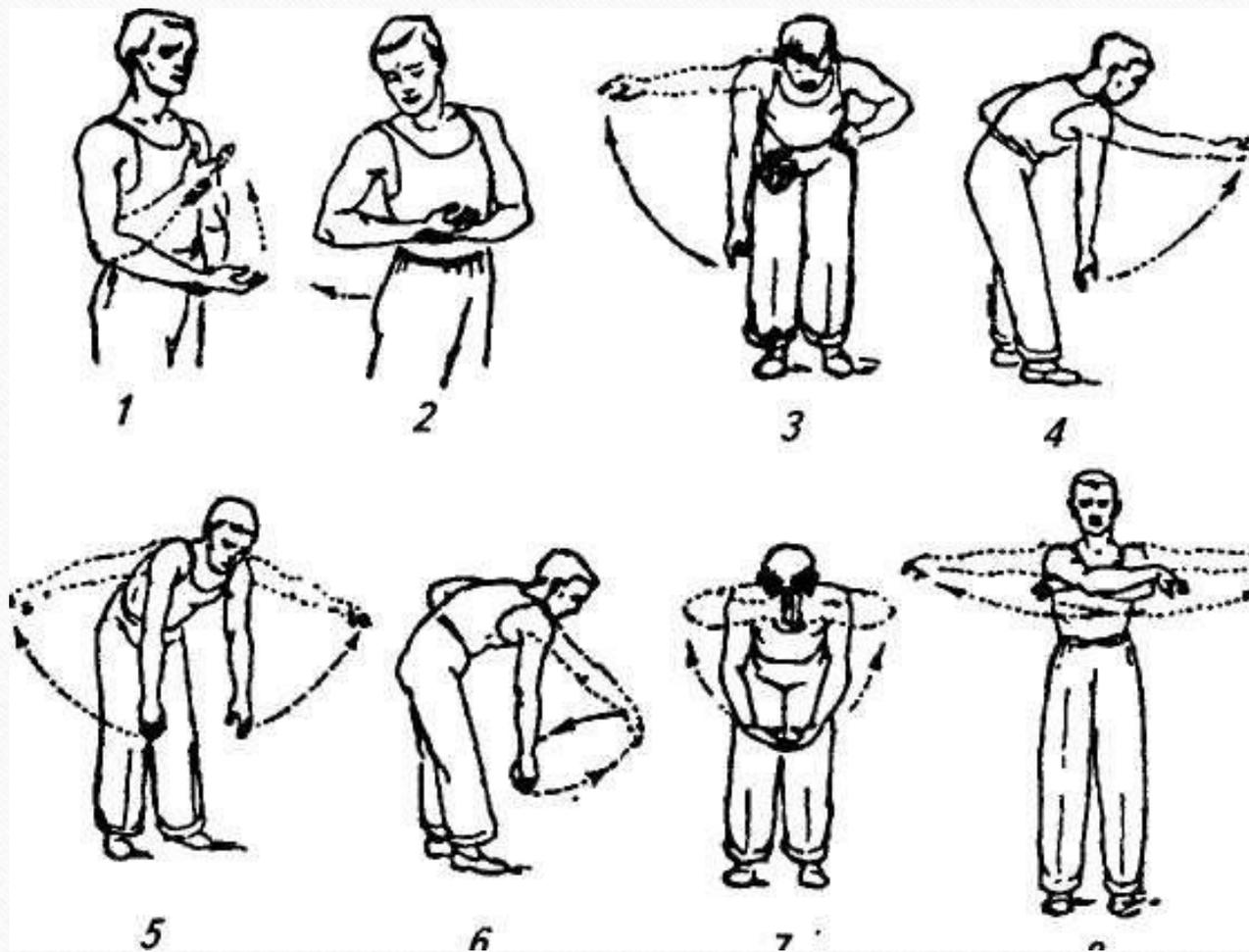
- На поврежденную конечность или сустав дается существенная нагрузка: веса, упоры, гантели, штанга, мяч. Спортивную деятельность можно возобновлять спустя 3 месяца.



Упражнения применяемые при переломе лучезапястного сустава.



Упражнения применяемые при переломе локтевого сустава.



Упражнения применяемые при переломе плечевого сустава

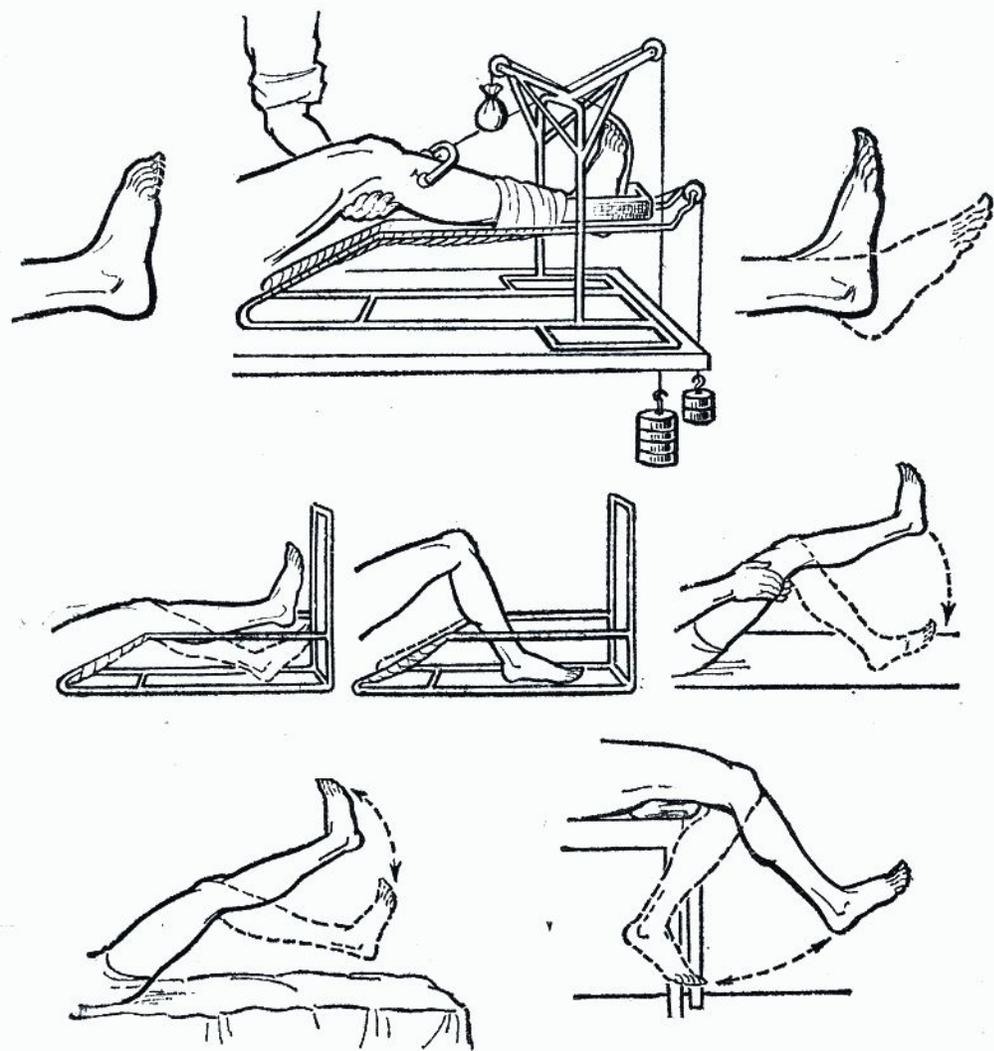
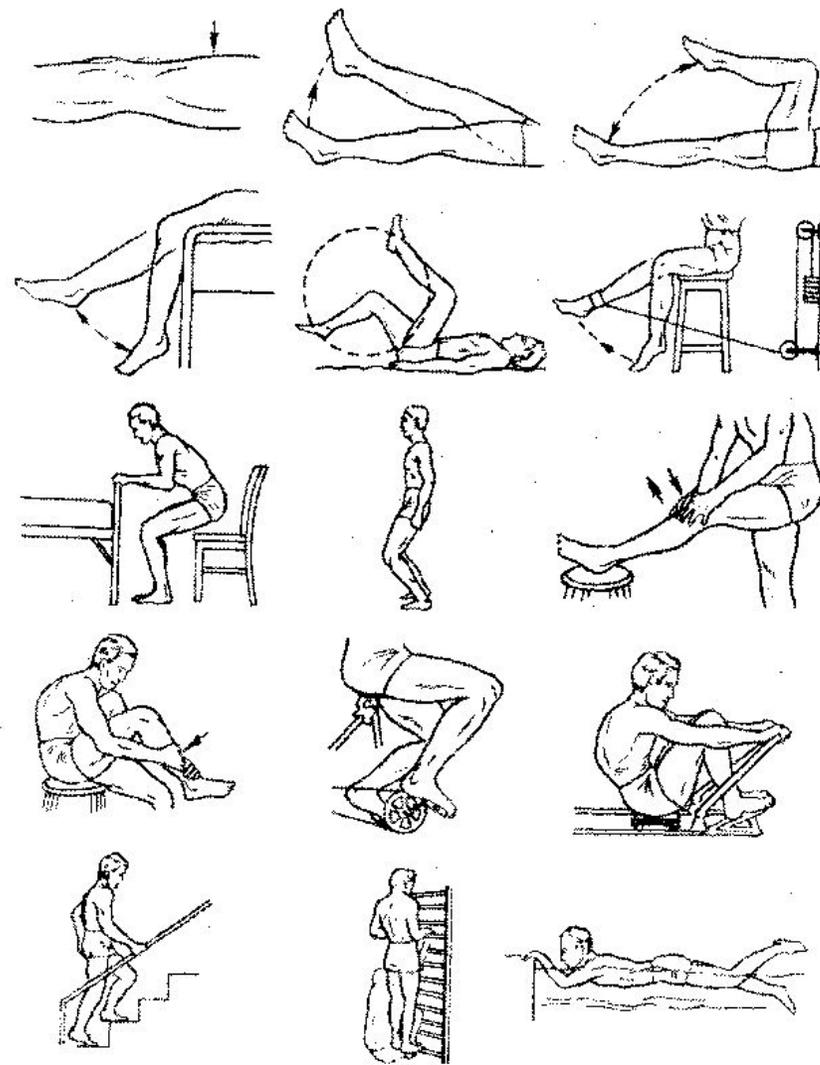
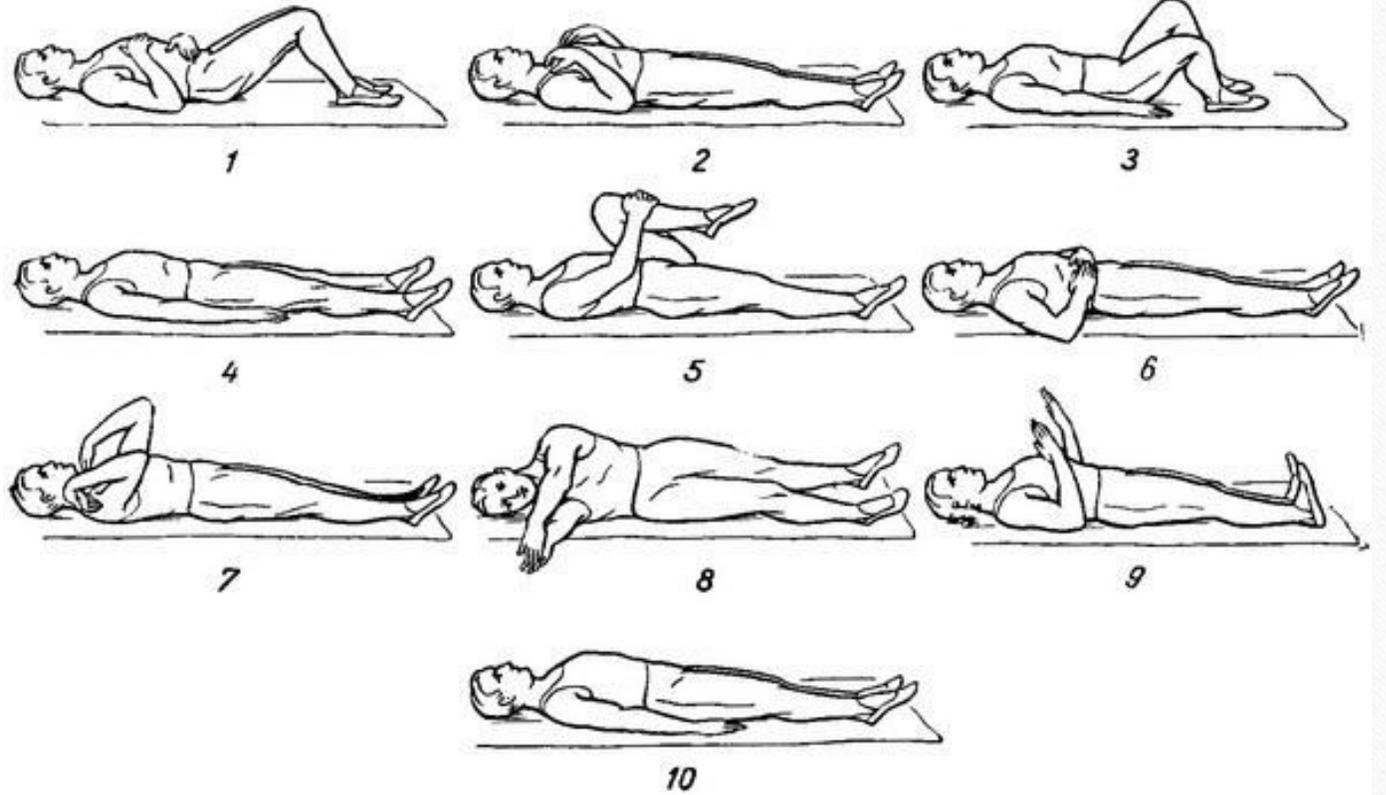
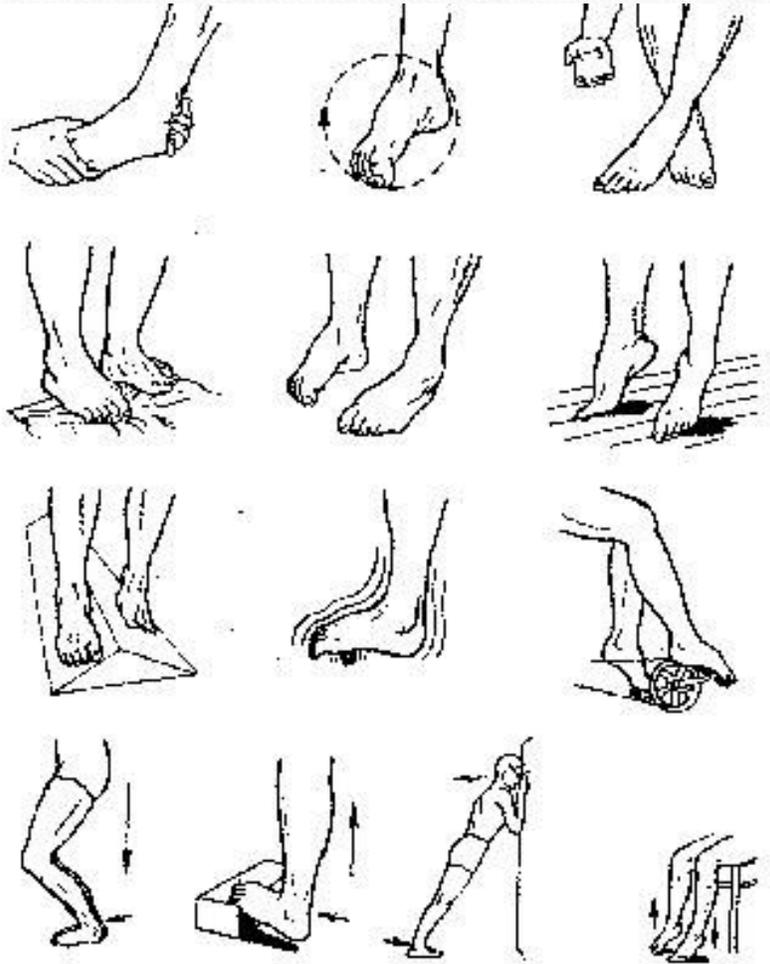


Рис. 82. Упражнения, применяемые при переломах бедра.



Упражнения, применяемые при переломах колена.



Упражнения, применяемые при переломе стопы.