

# Общие основы лечебной физкультуры

Интерактивная обучающая программа



# Лечебная физкультура (ЛФК)

- **ЛФК** – самостоятельная научно-практическая медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса.

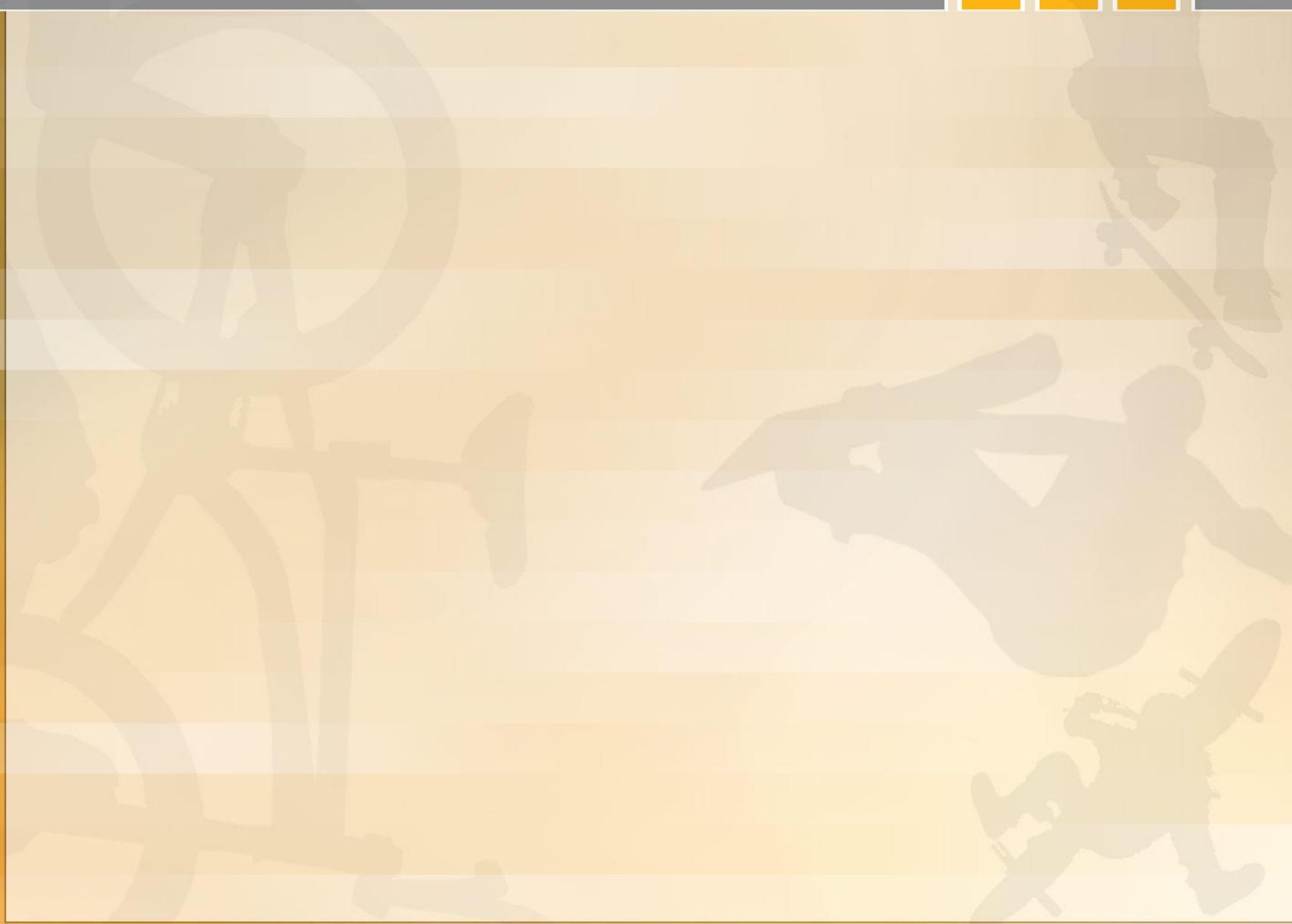


# Средства ЛФК

- **Физические упражнения**
- **Массаж**
- **Факторы закаливания**
- **Трудотерапия**
- **Гидрокинезотерапия**
- **Механотерапия**



# Что является средством ЛФК?



# Критерии выбора средств

- Особенности заболевания (стадия патологического процесса, наличие осложнений, сопутствующая патология)
- Возраст пациента
- Результаты функциональных проб



# Особенности ЛФК

- **естественно-биологический метод;**
- **патогенетическое лечение;**
- **симптоматическое лечение;**
- **неспецифическое лечение;**
- **выраженная педагогическая направленность.**



# Механизмы действия ЛФК

- Тонизирующее (стимулирующее)
- Трофическое
- Компенсаторное
- Нормализующее

[/home/user/D:/Лекции/Обучающие программы/Обуч прогр ООосн ЛФК 1/Справочник/Механизмы действия ЛФК.pdf](#)



# Принципы ЛФК

- Регулярность (систематичность)
- Длительность
- Индивидуальный подход
- Постепенное увеличение нагрузки
- Дозированность
- Чередование нагрузки и отдыха
- Сознательность и активность
- Обратимость тренировочного эффекта

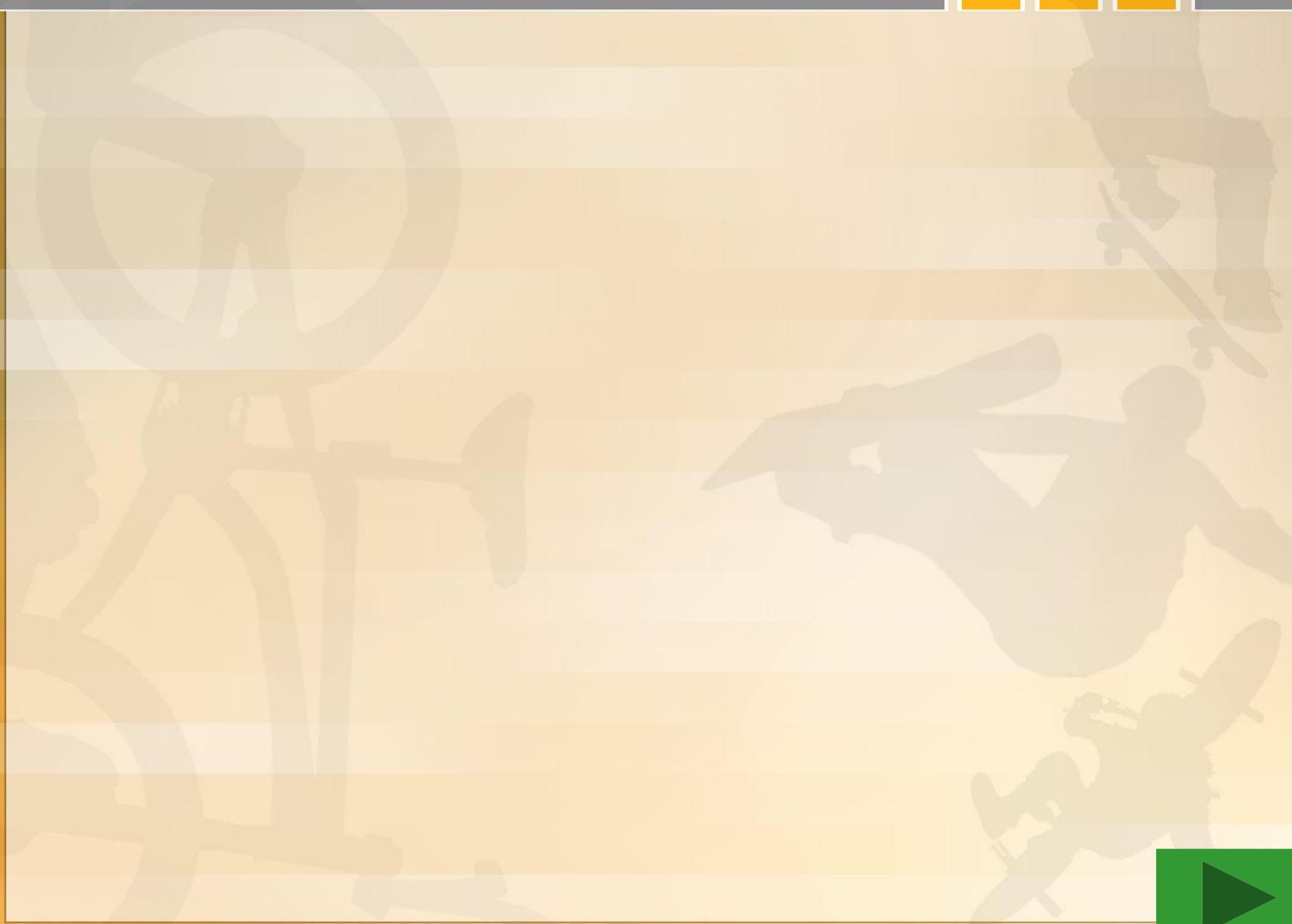


# **Противопоказания к назначению ЛФК**

- **Общее тяжелое состояние больного**
- **Острый период заболевания и его прогрессирующее течение**
- **Угроза кровотечения или тромбоэмболии**
- **Состояние декомпенсации (нарастание ДН, НК, отрицательная динамика ЭКГ, частые приступы пароксизмальной и мерцательной аритмии и т.д.)**



# Физические упражнения



[\(Подробнее\)](#)



# При каком заболевании данные упражнения являются специальными?

- Сколиоз
- Плоскостопие
- Вегето-сосудистая дистония

- **Правильно, упражнения для мышц стопы и голени являются специальными при плоскостопии, т. к. решают лечебные задачи при данной патологии**



# Общеразвивающие упражнения

- ***По принципу активности:*** активные, пассивные, рефлекторные
- ***По анатомическому признаку:*** для мелких, средних, крупных мышечных групп
- ***По характеру мышечного сокращения:*** динамические, статические(изометрические)



# По характеру воздействия:

- **Корректирующие**
- **На расслабление**
- **В равновесии**
- **На координацию**
- **Силовые**
- **Скоростно-силовые**
- **Идеомоторные и т.д.**



# Какие упражнения целесообразно применять у данного больного?

- На равновесие
- Корректирующие
- Скоростно-силовые

- **Правильно, при сколиозе в качестве специальных назначают корригирующие упражнения**



# Какие упражнения необходимы в этом случае?

- Изометрические
- На расслабление
- На координацию

- **Правильно, для пораженной конечности применяют изометрические (статические) упражнения**



# Дыхательные упражнения

- **Динамические**
- **Статические**
- **Специальные (звуковая гимнастика, парадоксальное дыхание, дренажные упражнения, авторские методики и т.д.)**



# Спортивно-прикладные упражнения

- Ходьба
- Бег
- Плавание
- Ходьба на лыжах
- Бросание и ловля мяча
- Ползание, лазание
- Гребля
- Верховая езда и т.д.



# Игры

- На месте
- Малоподвижные
- Подвижные
- Спортивные



# Массаж

- это средство ЛФК, сущность которого заключается в нанесении дозированных механических раздражений на обнаженные участки тела человека с помощью рук массажиста или специальных аппаратов – массажеров.



# Массаж

- **Лечебный**
- **Спортивный**
- **Косметический**
- **Профилактический**



# Противопоказания к массажу

- Неустановленный диагноз
- Острый воспалительный процесс (лихорадка выше  $37,5^{\circ}\text{C}$ , СОЭ выше 25 мм/час, лейкоцитоз)
- Кожные заболевания (кроме псориаза) или кожные проявления других заболеваний
- Злокачественные новообразования
- Остеомиелит
- Угроза кровотечения и тромбозов
- Индивидуальная непереносимость



# Основные приемы массажа

- Поглаживание
- Растирание
- Разминание
- Вибрация



# Поглаживание

- Скольжение руки по  
кожи без смещения

(кликни на ролик)



# Растирание

- **передвижение, смещение или растяжение тканей с одинаковой силой в разных направлениях**

(кликни на ролик)



# Разминание

- **захватывание,  
приподнимание,  
отжимание и  
перетирание  
мышечной ткани**

(кликни на ролик)



# Вибрация

- прием массажа, приводящий массируемые ткани в колебательные движения с различной скоростью и амплитудой

(кликни на ролик)



# Гидрокинезотерапия

Особенности метода:

- Гидростатическое давление
- Температура
- Отсутствие осевой нагрузки на позвоночник и суставы



# Показания к гидрокинезотерапии

- Заболевания и травмы ОДА
- Заболевания нервной системы
- Заболевания обмена веществ
- Заболевания сердечно-сосудистой системы

[\(Подробнее\)/home/user/D:/Лекции/Обуча](#)  
ие программы/Обуч прогр ООосн Ле

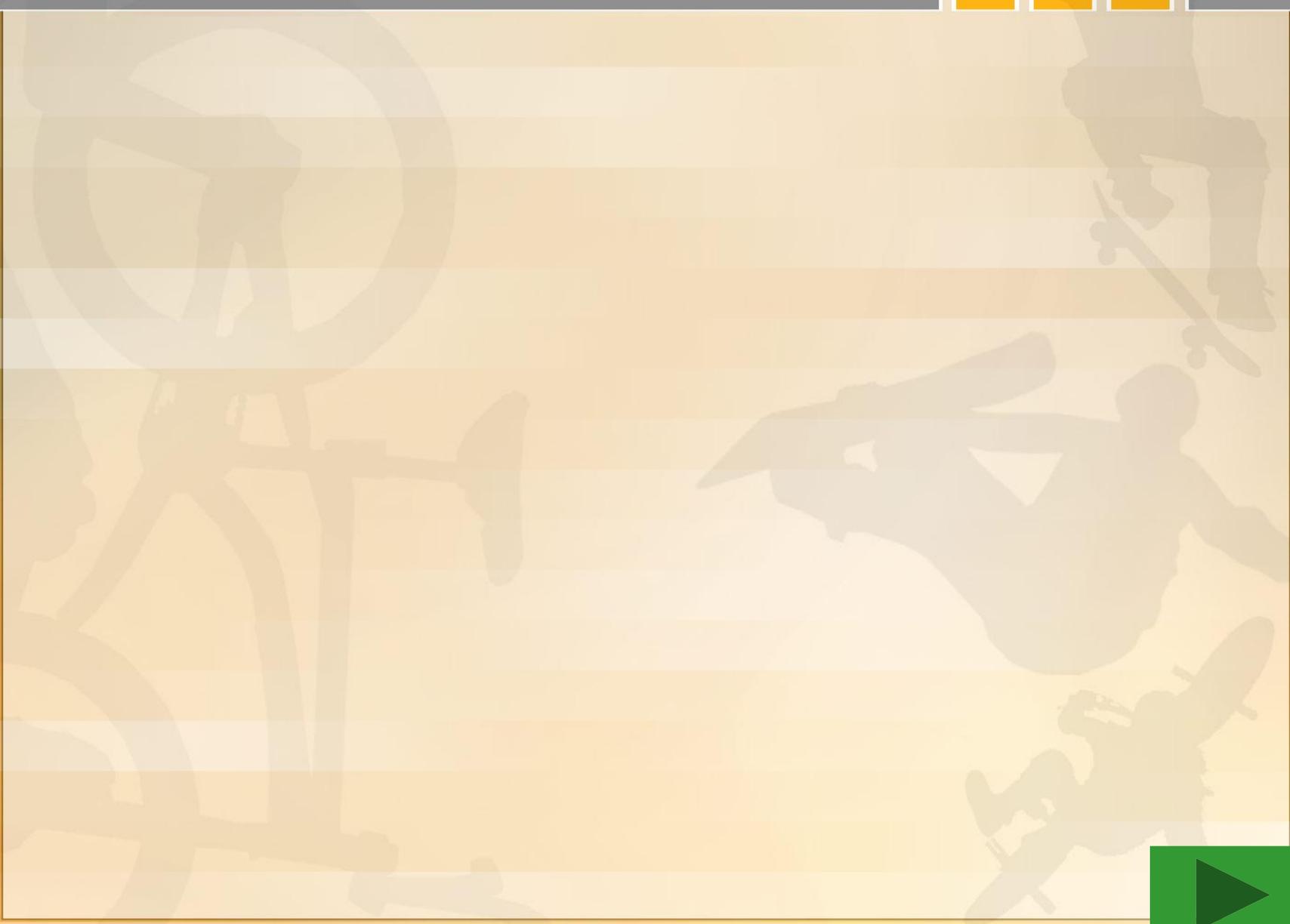


# Механотерапия

[\(Подробнее\)](#)



# Тренажеры общего действия



# Тренажеры местного действия



# Факторы закаливания

- **Воздух**
- **Вода**
- **Солнце**



- **Закаливание – комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления и др.) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.**



# Принципы закаливания

- Постепенность (от меньшего к большему)
- Дозированность
- Регулярность
- Длительность
- Сочетание с физическими упражнениями
- Позитивный настрой

[\(Подробнее\)](#)



# Закаливание детей

[\(Подробнее\)](#)



# Трудотерапия / Эрготерапия

- – это активный метод восстановления нарушенных функций и трудоспособности у больных при помощи бытовых или трудовых операций





[\(Подробнее\)](#)



# Формы ЛФК

- Лечебная гимнастика
- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Лечебная ходьба
- Лечебный бег
- Терренкур
- Элементы спорта
- Ближний туризм



# Лечебная гимнастика

Курс ЛГ состоит из 3 периодов:

1. Вводный (щадящий)
2. Основной (восстановительный)
3. Заключительный (тренирующий)



# Структура процедуры ЛГ

- Вводная часть
- Основная часть
- Заключительная часть

[\(Подробнее\)](#)



# Дозировка физической нагрузки

- подбор упражнений
- количество повторений
- выбор исходных положений
- длительность выполнения физических упражнений
- применение отягощения и сопротивления
- темп движений
- амплитуда движений
- моторная плотность



# Методы занятия:

- **Индивидуальный**
- **Малогрупповой**
- **Групповой**
- **Консультативный**
- **Самостоятельный**



# Двигательные режимы:

## В стационаре:

- Постельный (строгий и расширенный в постели)
- Палатный
- Общий

## В санатории:

- Щадящий
- Щадяще-тренирующий
- Тренирующий



# Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)



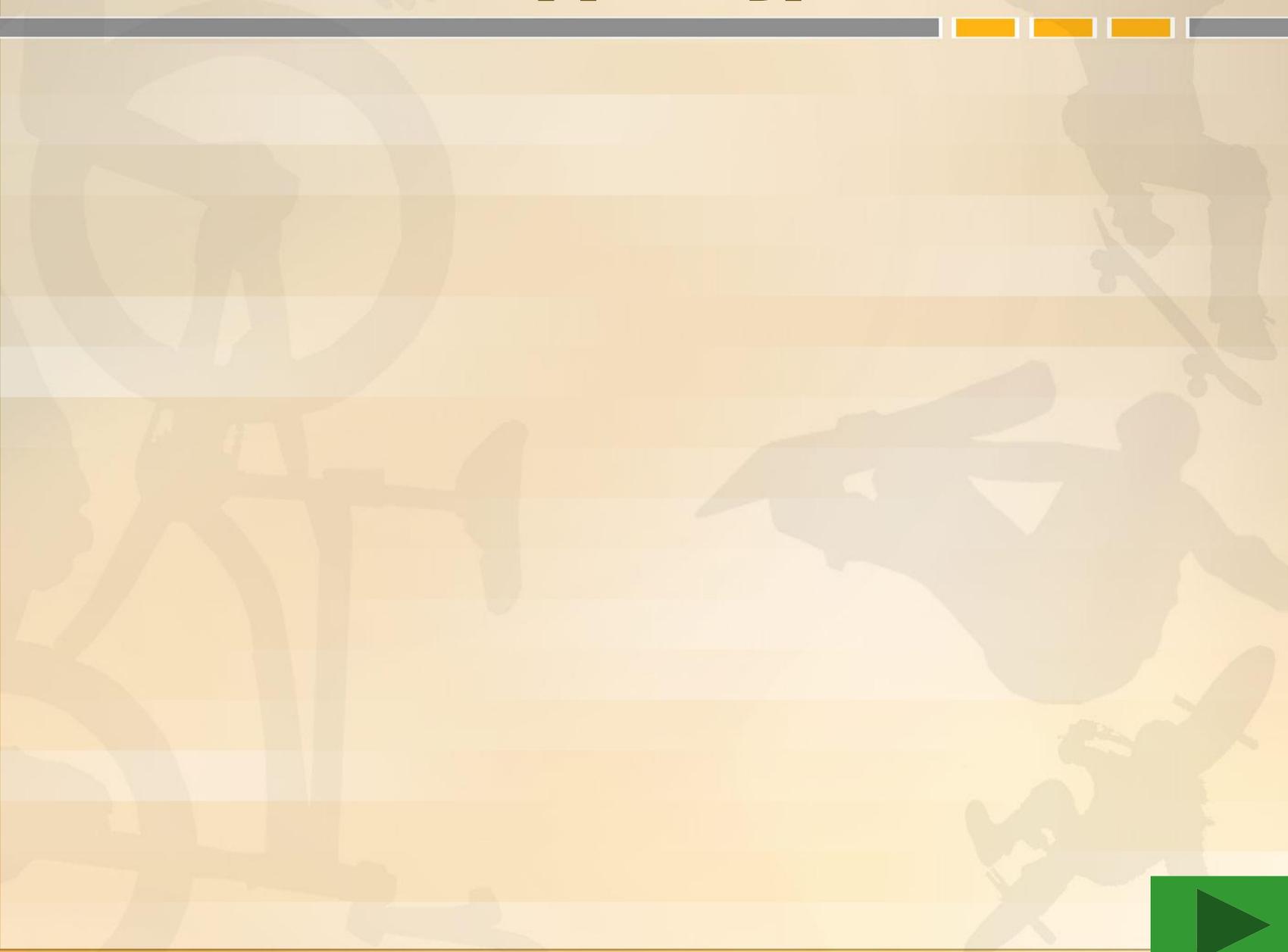
# Принципы построения процедуры УГГ

- Не учитывается диагноз (нет специальных упражнений)
- Рассеянные нагрузки на все группы мышц
- Исключаются силовые упражнения, статические, с задержкой дыхания
- Назначается всем больным, находящимся на палатном и общем двигательном режиме

[\(Подробнее\)](#)



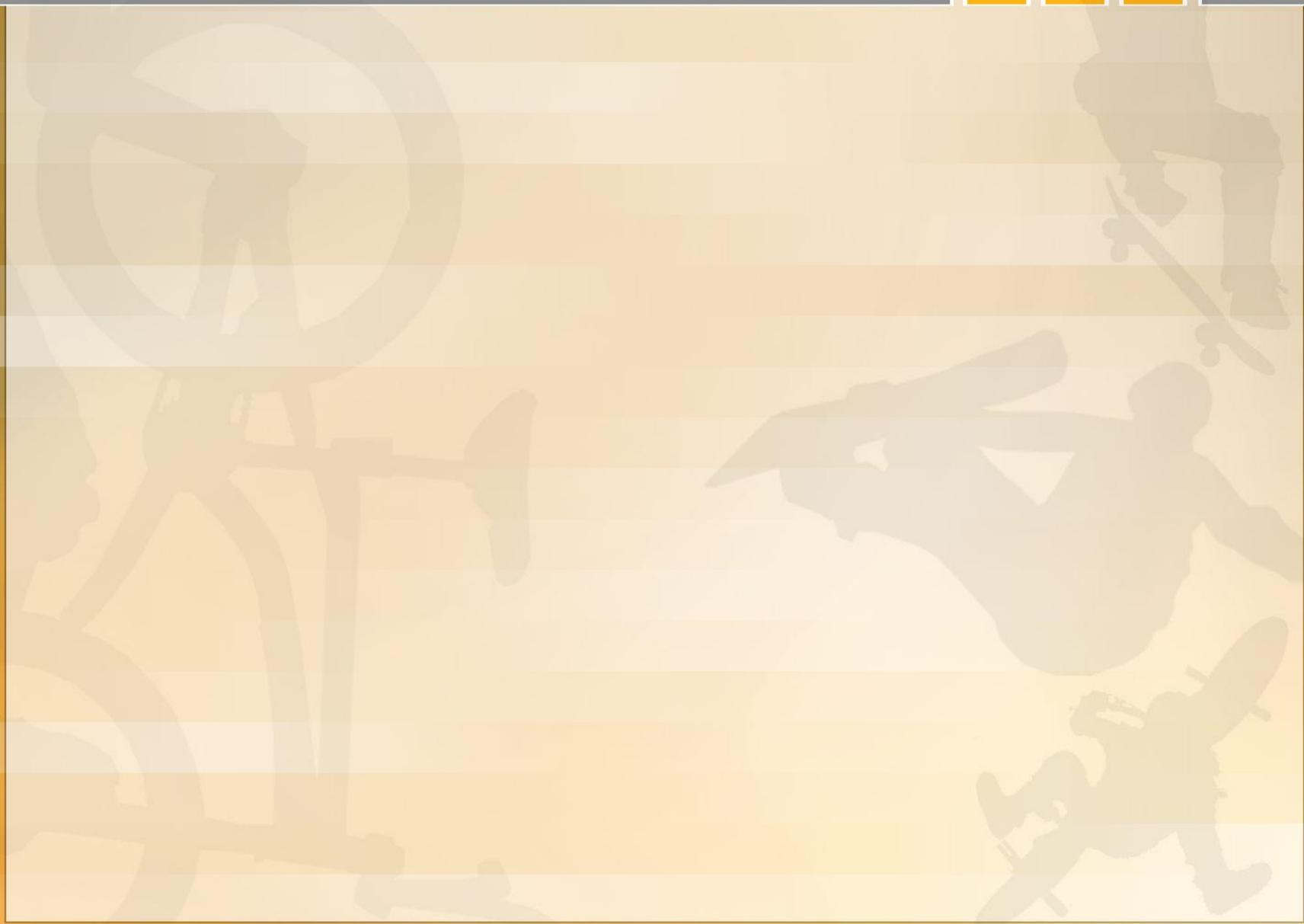
# Терренкур



# Что является формой ЛФК?

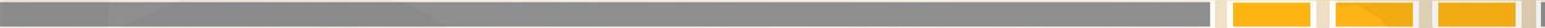


# Что является формой ЛФК?



# Элементы спорта





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

