

МДК.02.02. ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

ЛЕКЦИЯ № 10

# *ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛФК. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ*



# ЦЕЛИ ЛЕКЦИИ:

В результате освоения дисциплины на лекции обучающийся должен:

*- знать:*

- виды, формы и методы реабилитации – основные средства и формы ЛФК, показания и противопоказания к проведению занятий лечебной физкультурой;*
- правила использования аппаратуры, оборудования, изделий медицинского назначения – правила построения занятия и курса лечебной гимнастики, виды контроля при занятии ЛФК.*

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА А (ЛФК)

- применение средств физической культуры к пациенту с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения последствий патологического процесса (В.Н. Мошков).

**ЛФК – это основной метод реабилитации** больных после заболеваний и травм, а также метод поддерживающей, восстановительной и профилактической терапии.

# К ОСНОВНЫМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ СТОРОНАМ МЕТОДИК ЛФК ОТНОСЯТСЯ:

- глубокая физиологичность и адекватность;
- универсальность, под которой понимается широкий спектр действия - нет ни одного органа, который не реагировал бы на движения. Широкий диапазон влияния ЛФК обеспечивается вовлечением всех уровней центральной нервной системы, эндокринных и гуморальных факторов;
- отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке физической нагрузки и рациональной методике занятий);
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного в профилактическое и общеоздоровительное (И.Б. Темкин);
- формирование нового динамического стереотипа, реактивно устраняющего или ослабляющего патологический стереотип. В нормальном стереотипе преобладает моторика; в его восстановлении и заключается общая задача ЛФК;
- перевод всех физиологических систем стареющего (и не только стареющего) организма на новый, более высокий уровень, что обеспечивает повышение жизнеспособности и накопление энергии. Оптимальный двигательный режим задерживает старение.

*ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ  
ДЕЙСТВИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ:*

Активизирует дыхание, увеличивает ЖЕЛ до 5-7л, ЧД урежает;

Активизирует кровообращение, снижает АД, урежает пульс (54-68);

Улучшает обмен веществ, трофику тканей;

Укрепляет мышечную систему, увеличивает силу мышц;

Увеличивает гибкость, подвижность в суставах, опорно-двигательного аппарата;

Повышает сопротивляемость организма, работоспособность;

Укрепляет ЦНС, повышает настроение («поднять настроение больного, наполовину вылечить его».

# ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

Неспецифическое –  
тренирующее,  
закаливающее;

Тонизирующее – на  
ЦНС,  
психоэмоциональная  
разгрузка и  
переключение на  
другой вид  
деятельности;

Трофическое –  
ускоряется  
регенерация,  
рассасывание погибших  
тканей

Компенсаторное –  
гипертрофия мышц,  
уменьшение одышки  
при тренировке  
диафрагмального  
дыхания;

Патогенетическое –  
влияет на механизм  
развития болезни  
(прерывает);

Восстанавливающее –  
нормализует,  
восстанавливает  
функции, особенно  
двигательные,  
предупреждает  
осложнения;

Профилактическое,  
поддерживающее –  
профилактика  
хронических болезней и  
инвалидизации;

Адаптация к бытовым и  
трудовым физическим  
нагрузкам (подъем на 5  
этаж ежедневно быстро  
– снижает угрозу ССС и  
инфаркта в 1,5раза).

# ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ЛФК:



Двигательные режимы;



Физические упражнения, специально подобранные (основное);



Игры – на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные;



Спортивно-прикладные упражнения (бег, ходьба, с мячом);



Естественные факторы природы.

# **ФОРМЫ ЛФК:**

1. **Лечебная гимнастика (ЛГ)**, - основная форма, в виде индивидуальных, мало- (2-5 человек), групповых (6-12 человек) и самостоятельных занятий;
2. **Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)** – для больных и здоровых (10-15минут);
3. **Прогулки**, дозированная ходьба (на лыжах, велосипеде);
4. **Игровые занятия;**
5. **Терренкур** – дозированное восхождение;
6. **Бег трусцой** оздоровительный;
7. **Плавание;**
8. **Райттерапия** или **ипотерапия** (верховая езда);
9. **Массовые формы** (ближний туризм 1-3дня, экскурсии).



# ***МЕТОДЫ ЛФК:***

Кинезотерапия  
(ЛГ)

Гидрокинезотерапия  
(в воде)

Механотерапия  
(упражнения на  
аппаратах и  
тренажерах)

Эрготерапия

Трудотерапия

# ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ

Стационар	Санаторий	Амбулаторно (на дому)
Постельный: - Строгий - Полупостельный	-	Постельный: - Строгий - Полупостельный
Палатный	-	«Палатный»
Общий (свободный)	Щадящий	Щадящий
-	Щадяще-тренирующий	Щадяще-тренирующий
-	Тренирующий	Тренирующий

# *КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:*

Гимнастичес-  
кие

Игры

Спортивно-  
прикладные

*ГИМНАСТИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ  
ДЕЛЯТСЯ НА ГРУППЫ:*

- **По характеру:** дыхательные, подготовительные, порядковые, корригирующие, висы и упоры, подскоки и прыжки, упражнения на равновесие, координацию, сопротивление, растягивание, ритмопластические;
- **По степени активности:** пассивные, активные: свободные, с помощью, с усилием;

*ГИМНАСТИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ  
ДЕЛЯТСЯ НА ГРУППЫ:*

- **По анатомическому признаку:** для мелких, средних и крупных мышечных групп;
- **По характеру мышечного сокращения:** динамические (изотонические), статические (изометрические); идиомоторные (воображаемые);
- **Упражнения с предметами и снарядами:** без снарядов, на снарядах (в т.ч. на тренажерах), со снарядами (палки, мячи, гантели) механотерапия (блоковые, маятниковые, рычаги).

# МЕХАНОТЕРАПИЯ

- это форма ЛФК, основным содержанием которой является дозирование ритмически повторяемых физических упражнений на специальных аппаратах или приборах с целью восстановления подвижности в суставах, обеспечения движения икрепления мышц, повышения общей работоспособности, улучшения кровотока и лимфообращения, обмена веществ в мышцах и суставах, восстановления их функций.

# КЛАССИФИКАЦИЯ АППАРАТОВ МЕХАНОТЕРАПИИ:



Помогающие учитывать и точно оценивать качество движения и двигательного восстановления - диагностические аппараты и аппараты с биологической обратной связью.



Помогающие выделять отдельные фазы произвольных движений - поддерживающие, фиксирующие аппараты.



Помогающие дозировать механическую нагрузку при выполнении движений и упражнений - тренировочные аппараты и тренажеры.



Позволяющие моделировать не только отдельные движения, но и целостные локомоторные акты, в том числе и с использованием стаблогографических платформ и обратной связи - комбинированные аппараты.



# *МЕХАНОТЕРАПИЯ*



# ***ТРЕНИРОВКА***

- **Общая** – с целью оздоровления, укрепления и общего развития организма;
- **Специальная** – с целью развития функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой.

Специальная тренировка эффективна вместе с общей.

# ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ ЛГ (ПРАВИЛА):



## ***ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЯ ЛГ:***

- **вводная часть** – разминка, 10-20% времени, подготовка к специальным упражнениям – дыхательные упражнения + на мелкие и средние мышцы;
- **основная часть** – 65-70% времени, специальные упражнения, на восстановление нарушенных функций;
- **заключительная часть** – 10-20%, снижение нагрузки.

# ***ПОСТРОЕНИЕ КУРСА ЛФК:***

- вводная – 3-6 занятий, знакомство с возможностями больного, определение дозы ЛФК, щадящие упражнения;
- основная – тренирующая нагрузка, где используются основные средства и методы;
- заключительная – последние 2-3 занятия готовят к выписке с курса ЛФК, даются рекомендации по дальнейшему продолжению ЛФК дома в виде самостоятельных занятий.

# **ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:**

- По выбору исходных положений (стоя, сидя, лежа, на четвереньках);
- По темпу выполнения (медленно, быстро, средне);
- По количеству повторений, продолжительности занятия;
- По амплитуде движений (большая, средняя, малая);
- По плотности нагрузки (насыщенности занятия упражнениями), может быть 20-25% - 50-70%;
- По использованию предметов, снарядов, тренажеров;
- По степени сложности выполнения (от простого - к сложному);
- По количеству дыхательных упражнений в одном занятии;
- По активности выполнения (активные, пассивные, активно-пассивные)
- По степени силового напряжения мышц;
- По объему мышечных групп, участвующих в движении, их чередование;
- По наличию эмоционального фактора (музыкальное сопровождение).

# ***ПОКАЗАНИЯ К ЛФК:***

отсутствие, ослабление или извращение функции, наступившее вследствие заболевания, травмы или их осложнения, при условии положительной динамики в состоянии больного, т.е. почти все заболевания и травмы на ранних стадиях (в первые дни и даже часы заболеваний).

# ***ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛФК:***

Острые, сильные боли;

Острое воспалительное заболевание;

Высокая температура;

Общее тяжелое состояние;

Злокачественные новообразования;

Кровотечения;

Сердечная недостаточность 11б-111 степени;

АД выше 220/120мм.рт.ст., кризы, при 180/100 и выше – ограничить.

# ***ВИДЫ КОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИИ ЛФК:***

- этапный,
- текущий,
- экспресс-контроль.

**Для оценки функционального состояния применяется:**

опрос пациента, соматоскопия (осмотр), лабораторные исследования; антропометрия, функциональные пробы и тесты, в т.ч. с физической нагрузкой, измерение пульса, АД, ЧД до- и после нагрузки.



**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"**

## *ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА*

Епифанов, В. А. Медико-социальная реабилитация пациентов с различной патологией : в 2 ч. Ч. I : учеб. пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 592 с. - ISBN 978-5-9704-4911-0. - Текст : электронный // URL : <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970449110.html> (дата обращения: 10.01.2022). - Режим доступа : по подписке.





*БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!*