

Лечебная физическая культура (ЛФК)

Выполнил: студент 2-го курса, группы 3фб1б,
Жердев А.А.

План

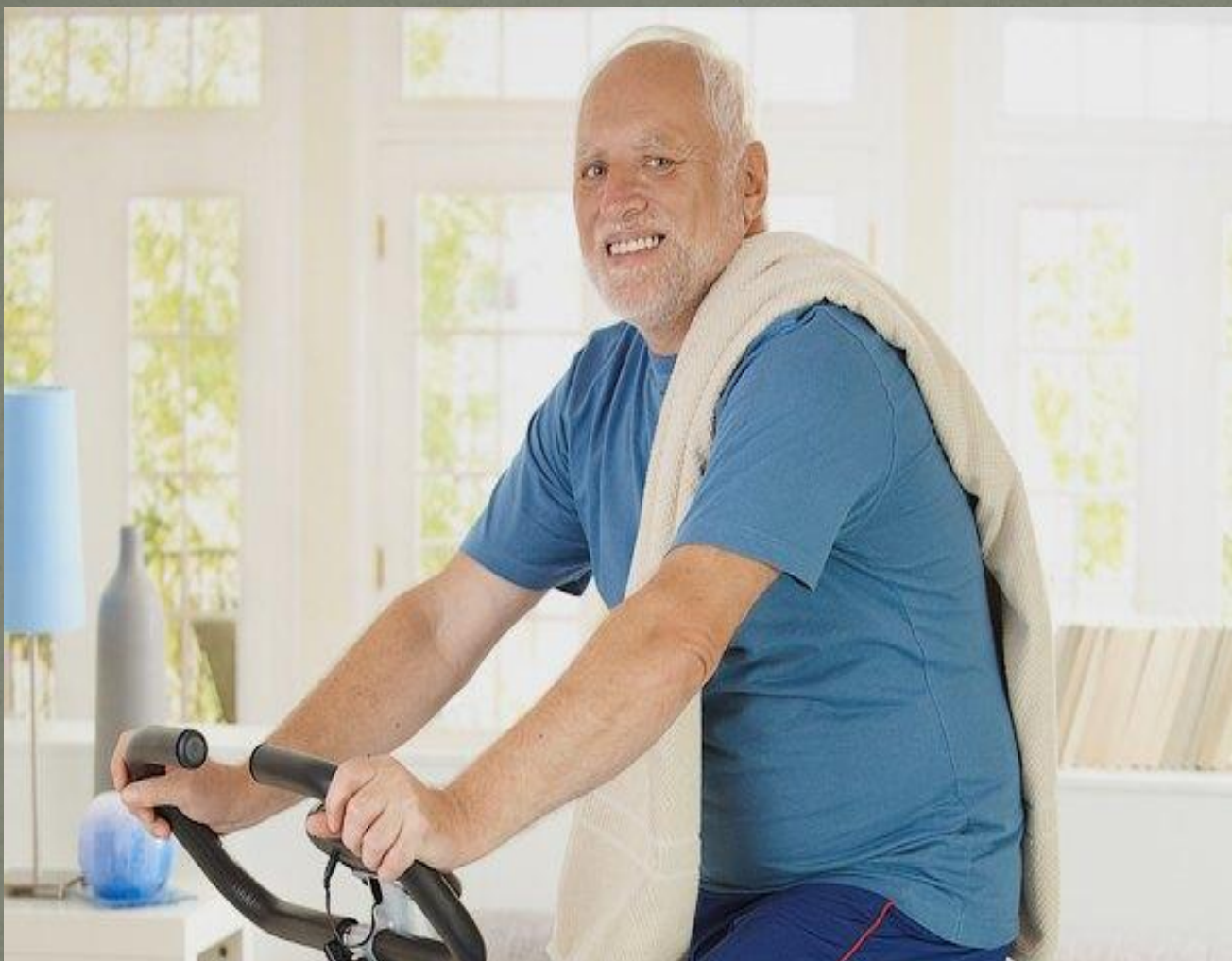
1. Понятие ЛФК
2. Область применения
3. Особенности
4. Эффективность



1. Понятие

ЛФК-это один из разделов физ. культуры.

Занятия с инструктором ЛФК предполагают выполнение физических упражнений, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности пациента.



2. Область применения.

ЛФК является необходимой составляющей всех разделов современной практической медицины.

Используется в:

Травматологии, ортопедии, кардиологии, пульмонологии и многих других областях.



3. Особенности

Занятия ЛФК могут проходить как с инструктором, так и самостоятельно. Они проходят в форме утренней или производственной гимнастики, дозированной ходьбы, лечебного плавания и др. ЛФК проводится длительный период времени с систематически возрастающими нагрузками.



4.

Эффективность

ЛФК предполагает выполнение трёх видов физ. упражнений: игровых, гимнастических, спортивно-прикладных.

Выполнение упражнений в комплексе приводит к повышению тонуса организма, усилению обмена веществ, улучшению регенерации и др.