

# Средства и формы ЛФК



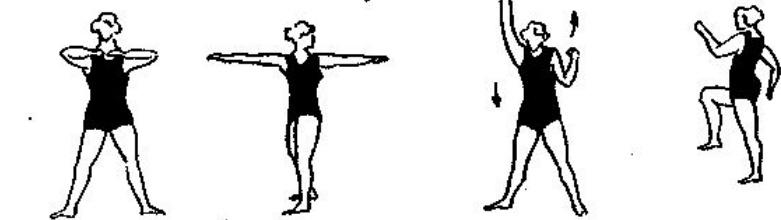
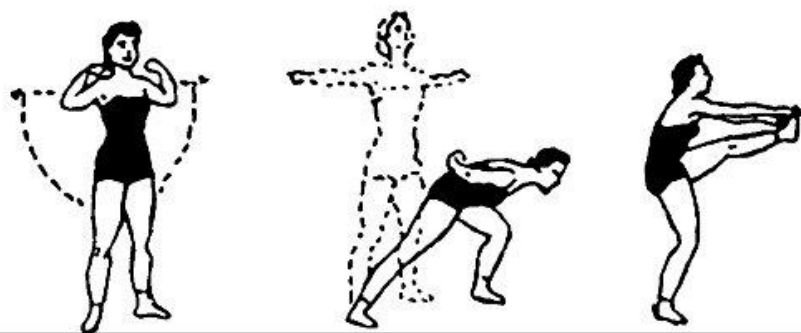
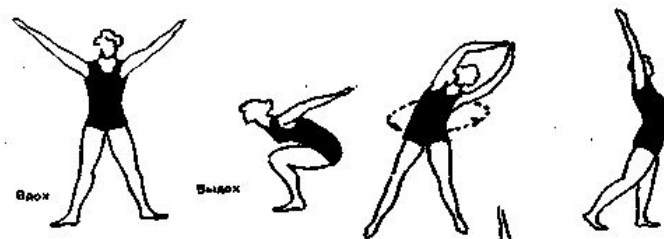
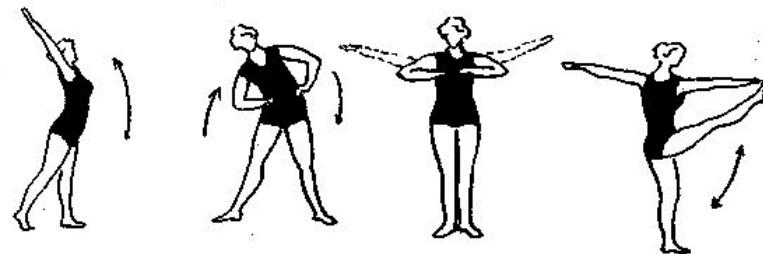
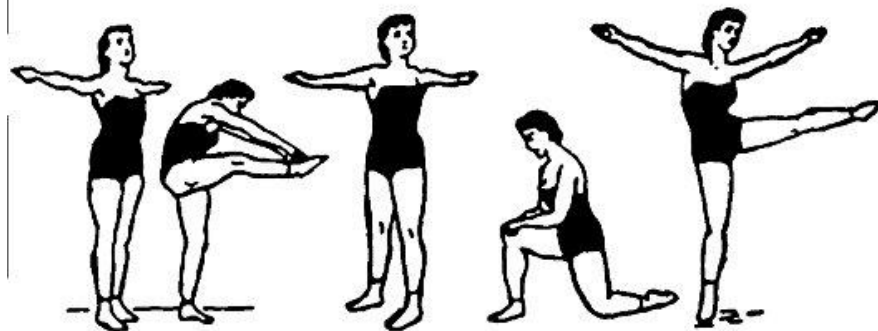
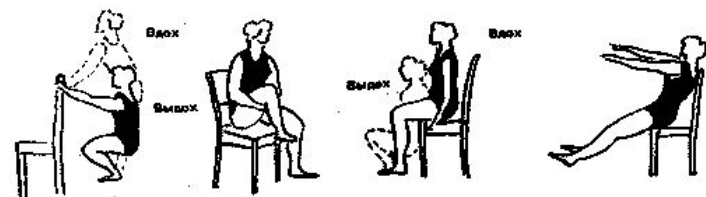
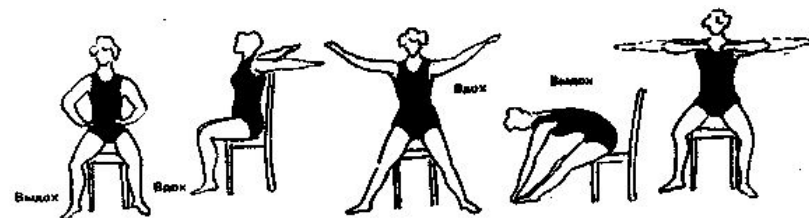
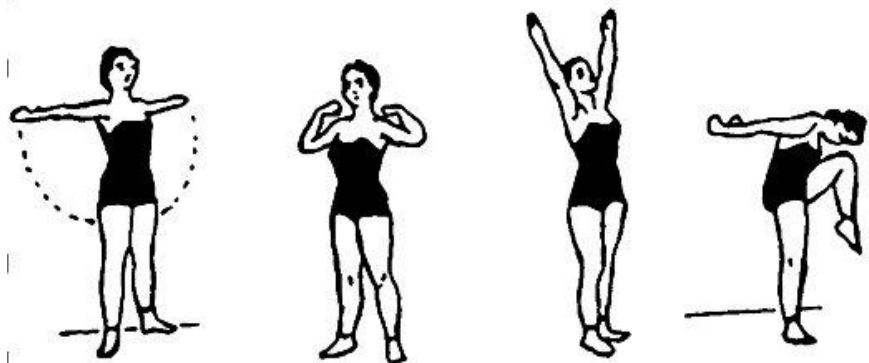
Выполнил: студент  
1 группы IV курса  
Лечебного факультета  
Ашурбеков Т.А.



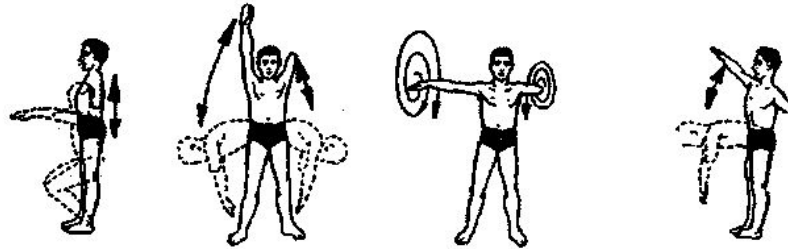
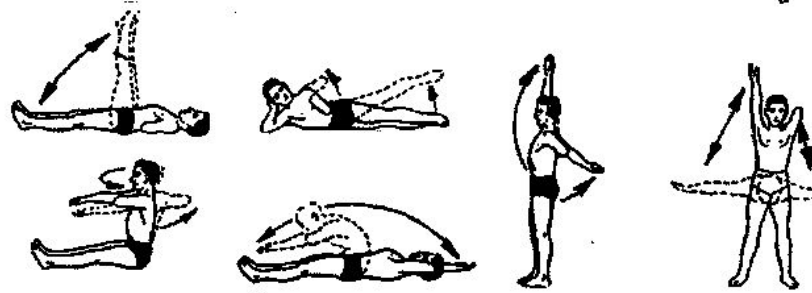
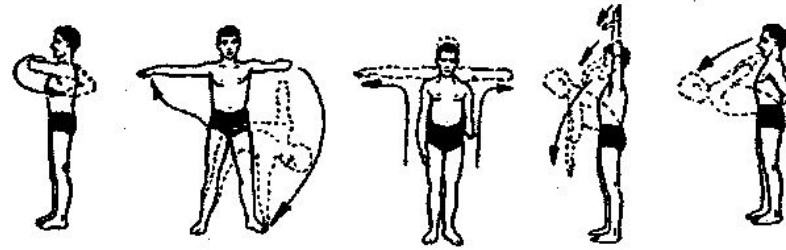
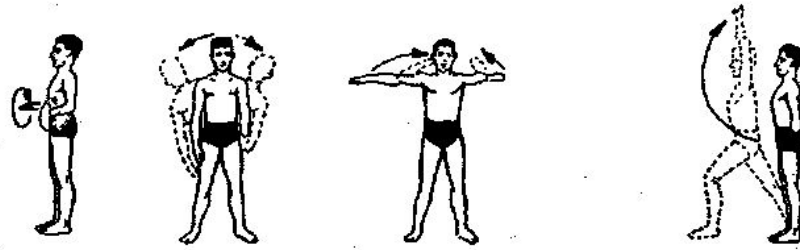
- Лечебная физическая культура (ЛФК) - метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма - движения.



- Основной терапевтический метод ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности.



- Гимнастические упражнения состоят из сочетанных движений. С их помощью можно воздействовать на различные системы организма и на отдельные мышечные группы, суставы, развивая и восстанавливая силу мышц, быстроту, координацию и т. д. Все упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие), специальные и дыхательные (статические и динамические).
- Общеукрепляющие упражнения применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания. Они облегчают лечебное действие специальных упражнений.





*Гимнастические упражнения подразделяют на группы:*

- по анатомическому признаку;
- по характеру упражнения;
- по видовому признаку;
- по признаку активности;
- по признаку используемых предметов и снарядов.

*По анатомическому признаку упражнения подразделяют на группы:*

- для мелких мышечных групп (кисть, стопа, лицо);
- для средних мышечных групп (шея, предплечье, плечо, голень, бедро);
- для крупных мышечных групп (верхние и нижние конечности, туловище),
- комбинированные.

*По характеру мышечного сокращения упражнения подразделяют на две группы:*

- динамические (изотонические);
- статические (изометрические).

## *Система определенных физических упражнений является формой ЛФК.*

- лечебная гимнастика,
- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные занятия больных по рекомендации врача, инструктора;
- дозированная ходьба,
- терренкур,
- физические упражнения в воде и плавание,
- ходьба на лыжах,
- гребля,
- занятия на тренажерах,
- механоаппаратах,
- игры (волейбол, бадминтон, теннис), городки.
- помимо физических упражнений к ЛФК относятся закаливание воздухом и водой, трудотерапия, райттерапия (прогулки верхом на лошади).



## *Лечебная физкультура показана:*

- в клинике внутренних болезней;
- в неврологии и нейрохирургии;
- в травматологии и ортопедии;
- после хирургического лечения заболеваний внутренних органов;
- в педиатрии;
- в акушерстве и гинекологии;
- в фтизиатрии;
- в психиатрии;
- в офтальмологии — при неосложненной миопии;
- в онкологии — у больных без метастазов после радикального лечения.

## ***Общие противопоказания к назначению ЛФК:***

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- злокачественные новообразования до их радикального лечения, злокачественные новообразования с метастазами;
- выраженная олигофрения (слабоумие) и психические заболевания с резко нарушенным интеллектом;
- наличие инородного тела вблизи крупных сосудов и нервных стволов;
- острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения;
- острые тромбозы и эмболии;
- нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания;
- кровотечения;
- общее тяжелое состояние больного;
- значительно выраженный болевой синдром;
- отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения;
- атриовентрикулярная блокада.

- *Форма лечебной физической культуры* — это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

# Формы ЛФК





- Методы (методики) ЛФК по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется. Например, «ЛФК при артрозе тазобедренного сустава в форме индивидуальных занятий утренней гимнастикой» или «ЛФК при хронической ишемической болезни сердца в форме группового занятия ЛФК», или «Обучение ходьбе с опорой на трость в форме индивидуального занятия ЛФК».

# Методики ЛФК:

- при заболеваниях опорно-двигательной системы (ЛФК при коксартрозе, при нарушении осанки, при остеохондрозе, сколиозе...);
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при заболеваниях дыхательной системы;
- при заболеваниях пищеварительной системы;
- при нарушении осанки;
- при травмах;
- при операциях на грудной клетке;
- при беременности;
- обучение ходьбе с опорой на трость...

- Средства ЛФК — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах...

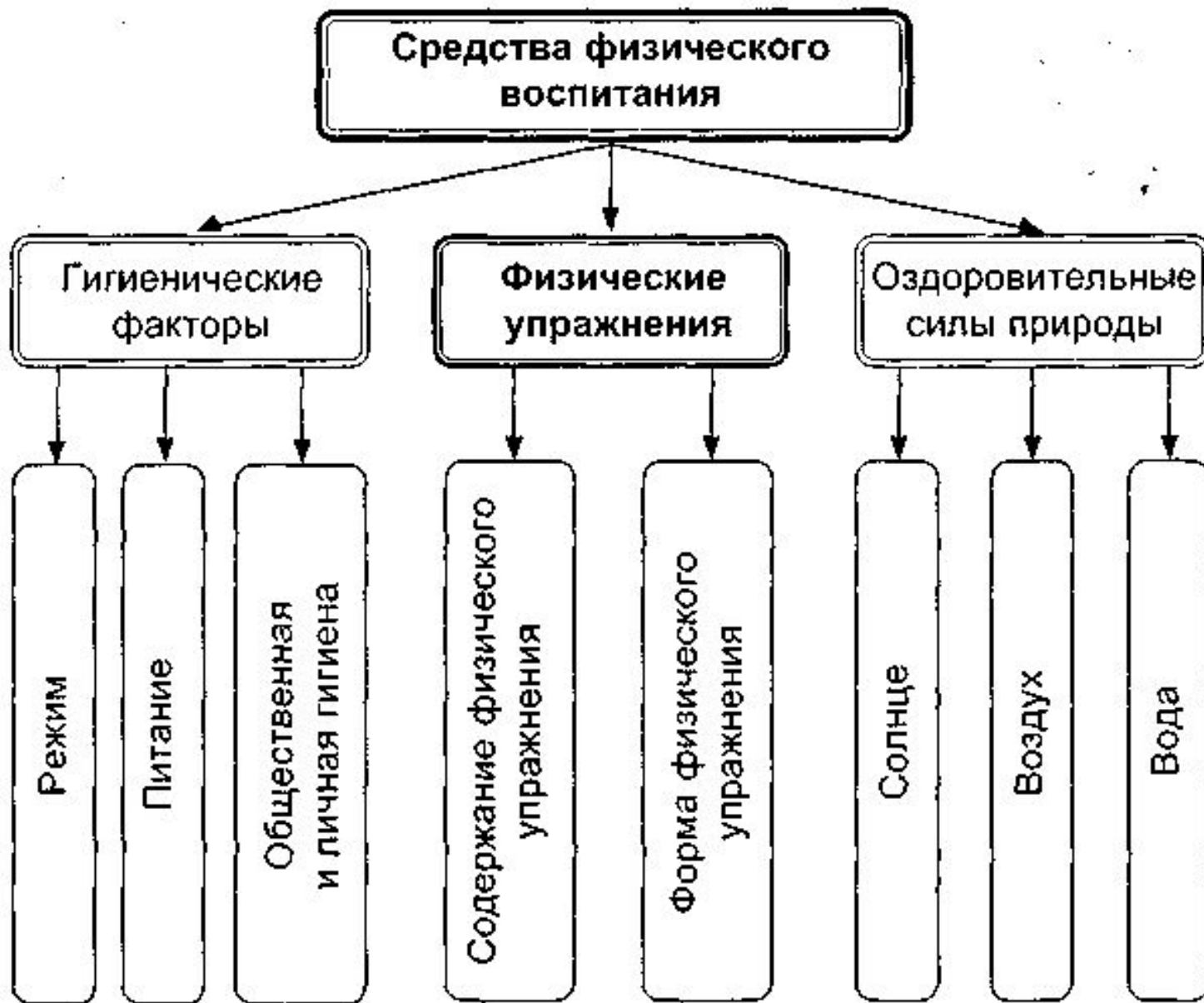


Рис. 3. Средства физического воспитания





- Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания используют комбинацию самых различных форм и средств ЛФК. *Например, для лечения остеохондроза шейного отдела позвоночника назначают ЛФК в форме ежедневной утренней гимнастики, в форме производственной гимнастики, форме занятий дозированной ходьбой, а для обучения корригирующим упражнениям и контроля правильности их выполнения применяется форма занятия ЛФК (например, в поликлинике) 1 раз в неделю.*
- При функциональных нарушениях нервной системы назначают ЛФК в форме ближнего туризма (например, в условиях санатория), при этом применяют самые различные средства ЛФК: ходьба, плавание, занятия на тренажерах.

# Физические упражнения

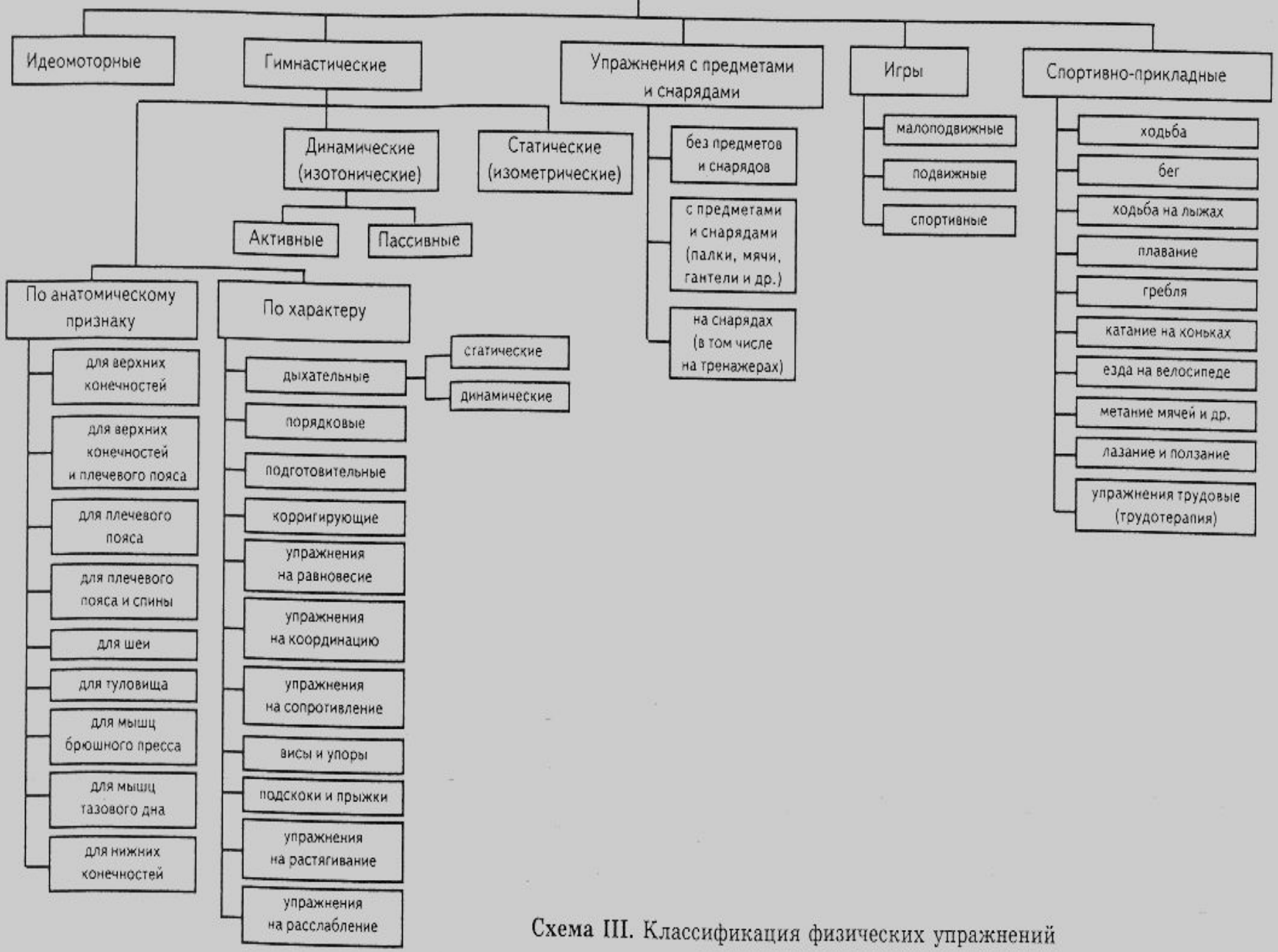


Схема III. Классификация физических упражнений



- *Для детей применяют ЛФК в форме* игры, направляя двигательную активность детей в нужное русло. Например, игра в мяч на берегу реки связана с необходимостью ходьбы и бега по неровному грунту и песку. Это и есть лечебный фактор — средство ЛФК, который применяется в методике ЛФК при плоскостопии. В подростковом возрасте целесообразно привлечь детей к игровым видам спорта или к спортивным локомоциям. Пример, лечебное плавание при сколиозе, элементы легкой атлетики при нарушении осанки, или конный спорт для лечения детского церебрального паралича. Дозировать нагрузку и акцентировать внимание на движениях, которые определяют лечебный эффект, исключая ненужные и вредные, сложно, но при участии врача и специалиста в области физической культуры и спорта это вполне возможно.





Раздел	Исходное положение	Упражнение	Время выполнения	Методические указания и целевая установка
Вводный	Сидя	Упражнения для мелких и средних мышц конечностей без напряжения. Дыхательные упражнения. Расслабление мышц.	5 мин	Ритмическое выполнение упражнений с максимальной амплитудой в чередовании с дыхательными и релаксирующими упражнениями. Постепенное увеличение нагрузки.
Основной	Сидя	Упражнения для средних и крупных мышц конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения. Расслабление мышц. Паузы отдыха.	5–10 мин	Чередование гимнастических упражнений с дыхательными и релаксирующими в соотношении 1:1:1.
	Сидя, стоя	Упражнения со снарядами, у гимнастической стенки. Упражнения в равновесии, на координацию, на тренажерах (велотренировка).	5 мин 5–10 мин	Введение эксцентрических и концентрических нагрузок. Мощность нагрузки — 50–60% аэробной мощности. Другие тренажеры вводятся под контролем реакции сердечно-сосудистой системы.
Заключительный	Стоя	Ходьба, упражнения в ходьбе с участием рук, туловища. Дыхательные упражнения.	5 мин	Постепенное снижение нагрузки.





5 6  
7 8





**К факторам риска, при которых может возникнуть повреждение костно-суставного аппарата, относят:**

- выраженный остеопороз у пожилых людей, особенно у женщин;
- значительное усилие со стороны больного при неокрепшей костной мозоли после переломов костей конечностей, у больных со спастическими параличами с нарушенной болевой чувствительностью;
- осторожность следует соблюдать после переломов, чтобы не допустить возникновения ложного сустава, артроза;
- при аневризме грудной или брюшной аорты не следует применять упражнения с усилием, сопротивлением.





## **Временные противопоказания к назначению ЛФК:**

- обострение хронических заболеваний;
- осложнение в течении заболевания;
- интеркурентные заболевания инфекционного или воспалительного характера;
- острые повреждения;
- появление признаков, свидетельствующих о прогрессировании заболевания и ухудшении состояния больного;
- сосудистый криз (гипертонический, гипотонический или при нормальном АД);
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (свыше 100 уд./мин), брадикардия (менее 50 уд./мин), приступ пароксизмальной или мерцательной аритмии, экстрасистолы с частотой более чем 1:10.



- *Лечебная физкультура* может являться самостоятельным методом лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, а также ЛФК хорошо сочетается со всеми видами медикаментозного лечения, физиобальнеотерапией, грязелечением, до и после оперативного вмешательства.











**Благодарю за  
внимание!**