

# режимы, периоды в ЛФК

## План:

1. Периодизация ЛФК.
2. Двигательные режимы на больничном этапе медицинской реабилитации (МР).
3. Двигательные режимы на санаторно-поликлиническом этапе МР.

# ЛФК

1 Вводный (I)

1 Основной (II)

1 Заключительный (III)

# I - Вводный (щадящий)

-острый период вынужденного положения или иммобилизации, характеризуется применением облегченных физических нагрузок.

**Задачи периода:** 1) **предупреждение возможных осложнений** (как вследствие основного заболевания, так и ограничения двигательного режима);

2) **стимуляция процессов регенерации;**

3) **профилактика застойных явлений.**

□ Физиологическая кривая нагрузки **основном** одновершинная.

□ Соотношение ДУ к ОРУ и специальным 1:1.

□ Темп медленный и средний.

□ В занятие включают 25 % специальных упражнений и 75 % ОРУ и ДУ

# (функциональный)

– период восстановления функций, анатомически орган в основном восстановлен, а его функция по-прежнему нарушена.

Задачи: 1) ликвидация морфологических нарушений;

2) восстановление функции поврежденного органа (системы);

3) постепенной адаптации организма к возрастающей нагрузке.

□ Физиологическая кривая нагрузки многовершинная.

□ Соотношение ДУ к ОРУ и специальным 1:2.

□ Темп средний. И.п. – все основные.

□ В занятие включают 50% специальных упражнений и 50% ОРУ.

# (тренировочный)

- период окончательного восстановления функции поврежденного органа и всего организма в целом

Задачи III периода: 1) ликвидация остаточных морфологических и функциональных нарушений; 2) адаптация к производственным и бытовым нагрузкам; 3) повышение общей работоспособности (ТФН).

- Физиологическая кривая нагрузки многовершинная, И.п.- различные.
- Темп медленный, средний, быстрый.
- Соотношение ДУ к ОРУ и специальным. 1:3.
- В занятие включают 75% специальных

## 2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)

при реабилитации больных выделяет:

- *больничной;*
- *послебольничной* этапы.

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

Латин. слова *habilis* – «способность», *rehabilis* – «восстановление способности».

# (стационар):

соответствуют следующие двигательные режимы -- (объем допустимых движений):

Постельный режим (I период ЛФК)

строгий постельный

расширенный постельный

Палатный режим (II период)

Свободный режим

Послебольничному этапу (III

период):

Щадящий

Щадяще-тренирующий

# I период ЛФК

а) строгий постельный режим - для обеспечения полного покоя.

И.п. - лежа (на спине, на спине с приподнятым изголовьем, на боку, на животе).

**Движения** для изменения положения в кровати, туалета, питания - с помощью мед. персонала.

**Возможны:** легкий массаж и пассивные ФУ неполной и полной амплитуды для конечностей и статическое глубокое дыхание дозировка 2-3 раза в каждый час



# режим

Активные повороты в кровати (спокойный темп), кратковременное (2- 3 раза в день по 5-12') пребывание в положении сидя, вначале с опорой на подушки, овладение навыком самообслуживания.

**Показаны:** ФУ для мелких и средних мышц и суставов в медленном темпе, с небольшим числом повторений каждого; ДУ статические и динамические.

Максимально допустимое учащение пульса — на 12 уд./мин.

# II период ЛФК

Палатный режим (полупостельный) - пребывание вне постели до 50% времени бодрствования.

## Показаны:

- динамические ФУ для средних и крупных мышц и суставов в чередовании с ДУ;
  - ФУ для мышц туловища включают постепенно;
  - без предметов или с предметами массой до 0,5 кг;
  - Разрешается ходьба, темп медленный- около 60 шаг./мин на расстояние до 100—150 м.
- Дозировка ФН индивидуальная, но максимально допустимое учащение пульса — на 18—24 уд./ мин.
- И.п.— лежа, сидя и стоя.
- Общая продолжительность занятий 12-20 мин.

# Свободный (общий) режим

допускает:

- ✓ свободное передвижение по отделению, территории;
- ✓ ФУ динамические и статические, ФУ с предметами;
- ✓ ФУ в леч. бассейне и на тренажерах (при показаниях);
- ✓ ходьбу по лестнице с 1-го до 3-го этажа с отдыхом на площадке каждого из них;
- ✓ ДХ с темпом 60—80 шаг./мин на расстояние до 1 км с отдыхом через каждые 200 м;
- ✓ малоподвижные и подвижные игры.

Максимальное учащение пульса - на 30-32 уд./мин

Не более 108 уд./мин. у взрослых и 120 уд./мин. у детей.

АДс повышается на 10-25 мм рт. ст.,

а АДд понижается на 5-10 мм рт. ст. или не

изменяется

## период):

Щадящий двигательный режим - методика УГГ и ЛГ соответствует свободному режиму в стационаре.

### Разрешено:

- ✓ ДХ - на расстояние до 3 км, темп ходьбы медленный и средний, отдых через каждые 10-20';
- ✓ плавание при  $t^{\circ}$  воды 20-24°C в течение 5-10 ';
- ✓ прогулки, терренкур (строгая дозировка) .

Спортивные игры, дальние экскурсии и туризм -запрещены.

# Щадяще-тренирующий режим

допускает средние ФН: в основной части занятий возможно кратковременное учащение пульса на 42-48 уд./мин и увеличение АДс на 30-35 мм рт. ст.

Плотность занятий может достигать 70—75%, а их длительность 45 мин и более.

Широко используется ДХ в среднем и быстром темпах на расстояние до 4 км за 1 ч и терренкур

Допускается участие в экскурсиях, играх (подвижные, с использованием элементов спортивных игр), прогулках по окрестностям санатория, плавание.

# режим

назначают лицам без выраженных отклонений в состоянии здоровья и физического развития.

**Показаны:** длительные прогулки (ближний туризм), дозированные ходьба и бег, спортивные игры; занятия в группах общей физической подготовки (ОФП).

Учащение пульса до 120—150 уд./мин.

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРИОДОВ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ПЕРИОДОВ ЛФК И РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Периоды медицинской реабилитации (по ВОЗ)	Режимы двигательной активности (по В.Н. Мошкову)	Периоды ЛФК	Отношение ОРУ и ДУ к специальным, %	Характеристика физиологической кривой занятия ЛГ	Время основной части занятия	Темп упражнений	Соотношение ДУ и упражнений на суставы	Максимально допустимое учащение пульса, уд./мин	Характеристика ИП
Больничной (стационар)	1. Постельный а) строгий б) облегченный	Вводный	75-25	Одновершинная	1/3	Медленный	1: 1	12 от исходного	Лежа
	2. Полупостельный 3. Свободный	Основной (функциональный)	50-50	Двух-трехвершинная	1/2	Медленный средний и быстрый (ограниченно)	1: 2	18—24 от исходного 30—32, но не более 108 уд./мин у взрослых и 120 уд./мин у детей	Лежа сидя, стоя
Послебольничной (санаторно-клиническое лечение, отделение реабилитации, домашние условия)	1. Щадящий 2. Щадяще-тренирующий 3. Тренирующий	Заключительный (тренировочный)	25-75	Многовершинная	2/3	Медленный, средний и быстрый	1: 3-4	30—32 от исходного 42—48 от исходного 120—150	Всевозможная (по самочувствию)

# ЛФК

Включает: разделы, содержание разделов, дозировку, целевую установку (задачи раздела) и методические указания.

В схеме нет перечисления упражнений, а указано, какие из существующих в классификации следует применять.

В соответствии со схемой составляют **комплекс упражнений** – с указанием ИП, описанием упражнения, его дозировки (число повторений или продолжительность в минутах) и методическими указаниями (при необходимости для отдельных упражнений).