

# ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Работу выполнила:  
Ст-ка группы ЗПСО-12  
Ожгихина Екатерина

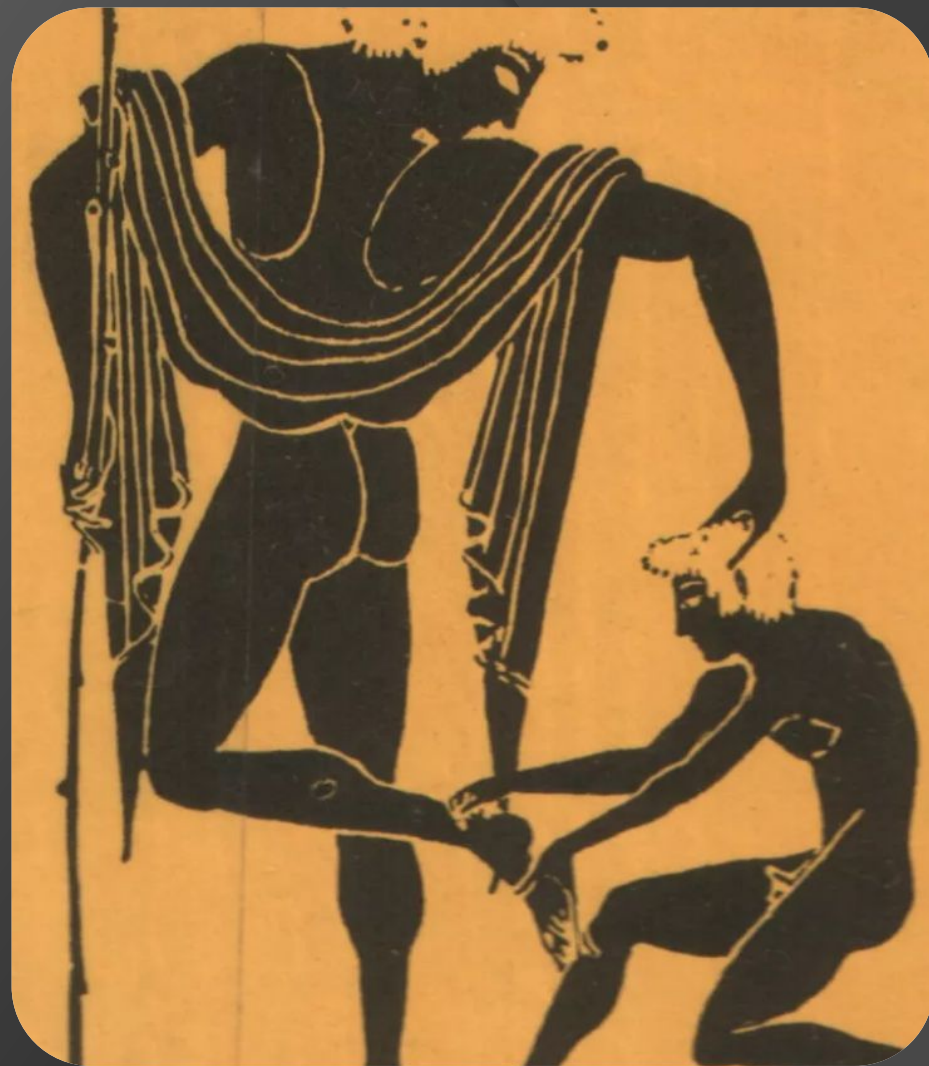
Лечебная физическая культура – это дисциплина, использующая средства физической культуры как метод лечения, реабилитации и профилактики для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения развития болезней и возникновения осложнений заболеваний .





История становления ЛФК  
Применение физических  
упражнений в лечебных целях  
имеет многовековую историю. В  
Древнем Китае зародилась  
профилактическая медицина. Почти  
во всех провинциях имелись  
врачебно-гимнастические школы,  
где обучали врачей, владеющих  
гимнастикой и массажем. В Древней  
Индии у йогов насчитывалось более  
800 различных дыхательных  
упражнений, применяемых с целью  
предупреждения и лечения многих  
заболеваний. В Египте  
ревматические болезни лечили  
гимнастическими упражнениями,  
массажем, диетой, водными  
процедурами.

В Древней Греции Гиппократ Геродикос Цельс и другие врачеватели довольно часто рекомендовали телесные упражнения, массаж, водные процедуры для лечения и профилактики многих заболеваний.







Действующим фактором лечебной физической культуры являются физические упражнения. Физические упражнения - это специально организованные упражнения, применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного

Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры: неспецифическое (патогенетическое) действие — стимуляция висцеральных рефлексов и др. активация физиологических функций — гуморальных процессов, афферентных импульсов и др. адаптивное (компенсаторное) действие на функциональные системы — ткани, органы и др., стимуляция морфофункциональных изменений — репаративная регенерация и др.





Эффекты, возникающие под действием лечебной физической культуры: 1. Тонизирующий (моторно-висцеральные рефлексy: моторно-сосудистые, моторно-кардиальные, моторно-пульмональные, моторно-желудочно-кишечные и другие) 2. Трофический (улучшение обменных процессов, ускорение процессов регенерации, стимуляция гуморальных механизмов) 3. Компенсаторный (ускорение формирования заместительных механизмов, усовершенствование срочной компенсации, оптимизация долговременных замещений) 4. Нормализующий (восстановление функций, формирование доминанты, угасание патологических связей)



Результатом (эффективность) воздействия физических упражнений на больного человека является: 1. Нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др. 2. Функциональная приспособляемость (адаптация) к социально-бытовым и трудовым навыкам 3. Предупреждение осложнений заболевания и возникновения инвалидности 4. Развитие, образование и закрепление двигательных навыков. 5. Повышение устойчивости к факторам внешней среды







В лечебной физической культуре различают тренировку общую и специальную. Общая тренировка способствует оздоровлению и укреплению организма, при которой используются все виды общеразвивающих физических упражнений. Специальная тренировка направлена на восстановление (развитие) нарушенных функций в результате травмы или заболевания, при которой используются упражнения, оказывающие непосредственное воздействие на травмированный участок (сегмент) или функциональную систему (упражнения при артрозе коленного сустава, дыхательные упражнения при хронической пневмонии и т.д.).