

«Общие показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений»

Выполнила: Антонченко Екатерина Владимировна
группы Л-110

Проверил преподаватель кафедры:
Игнатушкин Роман Геннадьевич

Лечебная физическая культура (ЛФК) — 1) метод неспецифической терапии, использующий средства физической культуры для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса; 2) раздел клинической медицины, изучающий рациональное применение физической культуры и изменения, возникающие у больных под влиянием физических упражнений.

Тренировка

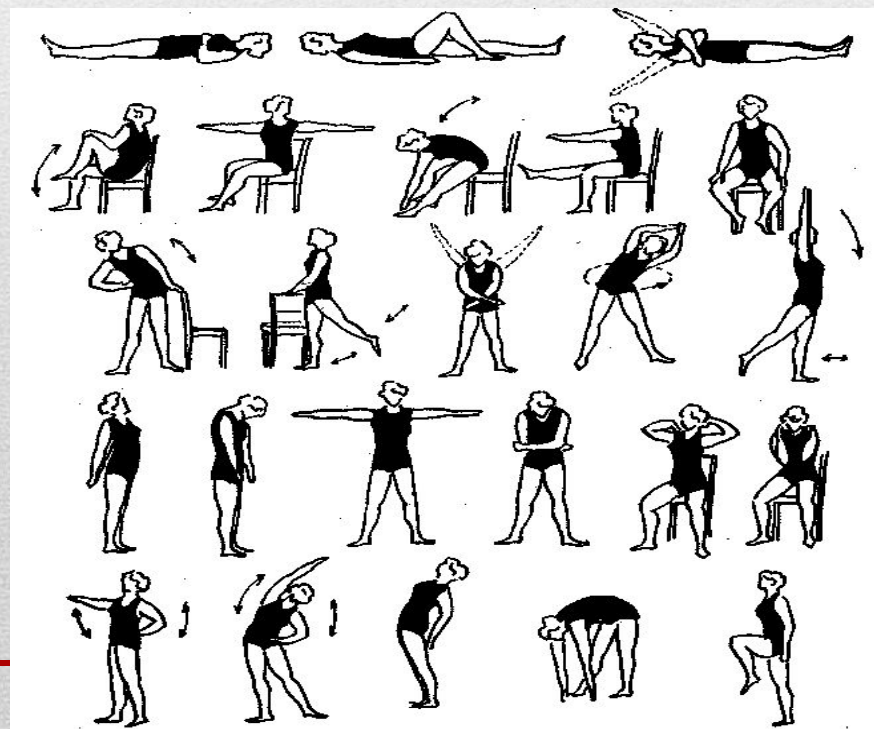
Тренировка

Одной из характерных особенностей ЛФК является **процесс дозированной тренировки**. Тренировка в ЛФК пронизывает весь период применения физических упражнений с лечебной целью, в то время как другие методы лечения подчас бессильны обеспечить функциональное восстановление пораженных систем. В лечебной физической культуре различают **тренировку общую и специальную**.



Общая тренировка

Общая тренировка преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма больного, на ней используются самые разнообразные виды общеразвивающих и развивающих физических упражнений.



Специальная тренировка

Специальная тренировка ставит своей целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой. На ней используют виды физических упражнений, оказывающие непосредственное воздействие на область травмы или функциональные расстройства той или иной пораженной системы (дыхательные упражнения при легочных заболеваниях, упражнения при травмах и заболеваниях суставов и т.д.).



Тренажеры

Одной из форм ЛФК являются занятия больных на тренажерах и блочных аппаратах (см. рис. Блочные тренажеры). Они предназначены для развития силы, выносливости мышц, разработки суставов, то есть для увеличения подвижности в суставе (суставах).

В последние годы тренажеры широко применяются в системе реабилитации спортсменов с последствиями травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также после операций. Но занятия на тренажерах надо начинать не ранее, чем через 2—3 недели и лечения в сочетании с криомассажем.



Противопоказания к тренажёрам

Осторожно следует применять упражнения на тренажерах (блочных аппаратах) больным с заболеваниями суставов (артриты, полиартриты и др.), особенно они противопоказаны при коксартрозе. Болевой синдром, рефлекторные контрактуры, повышение артериального давления, перенесенный инфаркт миокарда, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, тромбофлебиты, аневризма аорты, миокардиты, пороки сердца, острые инфекционные заболевания, стенокардия покоя, беременность, миопия (более 3 единиц), сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой, легочной системы, облитерирующий эндотериит являются **противопоказанием к занятиям на тренажерах!**

Показания к ЛФК

Она показана при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в фазе компенсации кровообращения и декомпенсации I—II степени (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, порок сердца, дистрофия миокарда и др.), болезнях периферических сосудов, дыхательной системы (пневмония, хронические неспецифические заболевания, туберкулез), болезнях системы пищеварения (холецистит, гастрит, язвенная болезнь в фазе ремиссии, колит и др.), болезнях обмена веществ (ожирение), болезнях мочевыделительной системы (хронический нефрит, мочекаменная болезнь). ЛФК назначают в ранние сроки после операций на сердце, сосудах, легких и органах брюшной полости с целью профилактики послеоперационных осложнений и ускорения восстановления, компенсации функций.

Показания к ЛФК

Большое значение имеют занятия ЛФК у больных с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата для восстановления его функции, подвижности в суставах, укрепления мышц, коррекции деформаций, улучшения регенераторных процессов костной и мягких тканей. ЛФК используют также при ожоговой болезни и после различных ортопедических и пластических операций.

Лечебная физкультура показана беременным женщинам, при лечении гормональных расстройств, хронических воспалительных процессов в матке и придатках, опущении матки.

Противопоказания ЛФК

Общими противопоказаниями являются многие острые лихорадочные состояния и воспалительные процессы, обострения ряда хронических заболеваний, предрасположенность к кровотечению, нарастающая сердечно-легочная недостаточность, резко выраженная недостаточность кровообращения, тромбоэмболия, выраженный болевой синдром, острые повреждения до иммобилизации, большинство злокачественных новообразований. ЛФК противопоказана также при неадекватных психических реакциях на процедуру.

