



# ЛФК с точки зрения медицины

СПИКЕР : ЛАНКОВ Т.С.

# Пути утилизации глюкозы



фосфатидилинозитол-3-киназы



5'-АМФ-активируемая протеинкиназа



# Формы ЛФК

- ▶ Утренняя гимнастика
- ▶ Лечебная гимнастика
- ▶ Дозированная ходьба
- ▶ Производственная гимнастика
- ▶ Лечебное плавание.
- ▶ Гидрокинезотерапия.
- ▶ Механотерапия.
- ▶ Трудотерапия, обучение бытовым навыкам и ходьбе.
- ▶ Игры, спортивные игры.
- ▶ Туризм.
- ▶ Терренкур.

# Средства ЛФК

- ▶ Физические упражнения.
- ▶ Физические упражнения в воде.
- ▶ Ходьба.
- ▶ Восхождения
- ▶ Занятия на тренажерах.
- ▶ Плавание

# 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...

# ЛФК и реабилитация что же это?



# Патологии

1. Воспаление
  - ▶ Локальное повышение температуры
  - ▶ Боль
  - ▶ Гиперемия
  - ▶ Нарушение функции
  - ▶ Отек
2. Нарушение нервно-мышечной передачи
3. Контрактуры
4. Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата
5. Нарушения функциональной активности сердечно-сосудистой системы
6. Патологии со стороны респираторной системы

# Фармакологическая поддержка

1. НПВС????
2. Сердечно-сосудистая система
  - ▶ Бета-блокаторы
  - ▶ Рибоксин
  - ▶ Панангин
3. Нервная система
4. Опорно-двигательная система
  - ▶ Хондропротекторы
  - ▶ Коллаген
  - ▶ Препараты кальция
5. Эндокринная система
  - ▶ Щитовидная железа ( гипотиреоз )



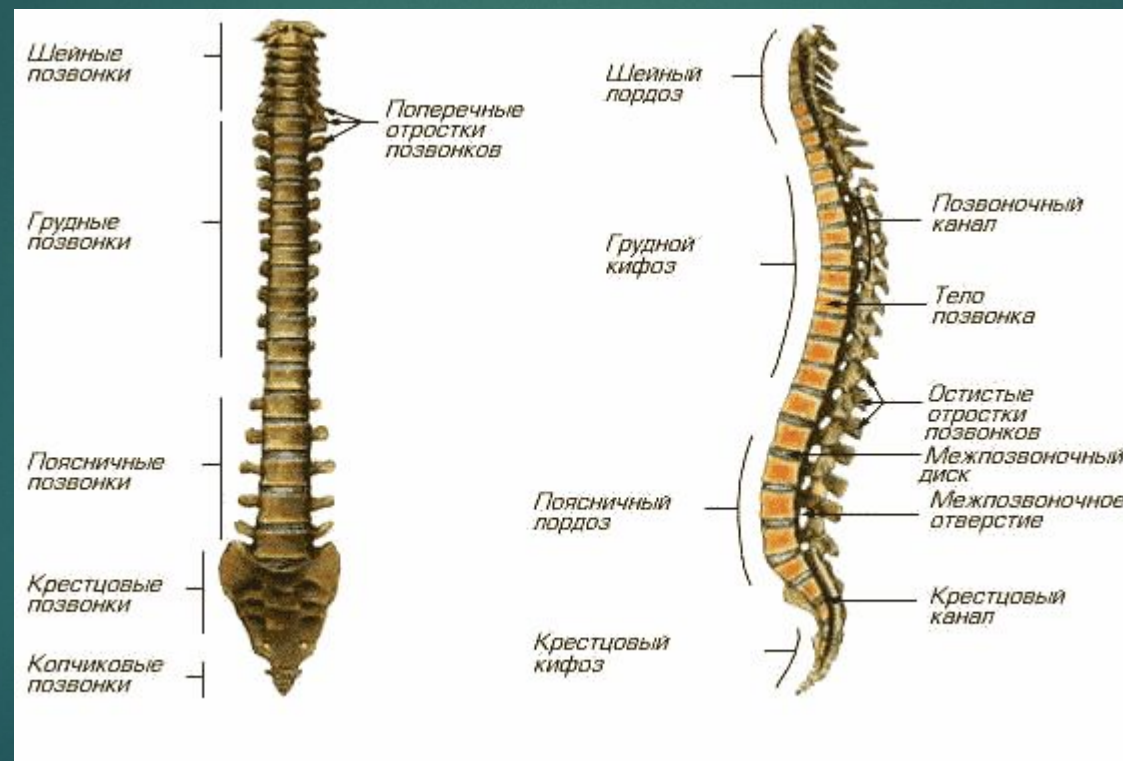
Ранняя активизация залог успеха!



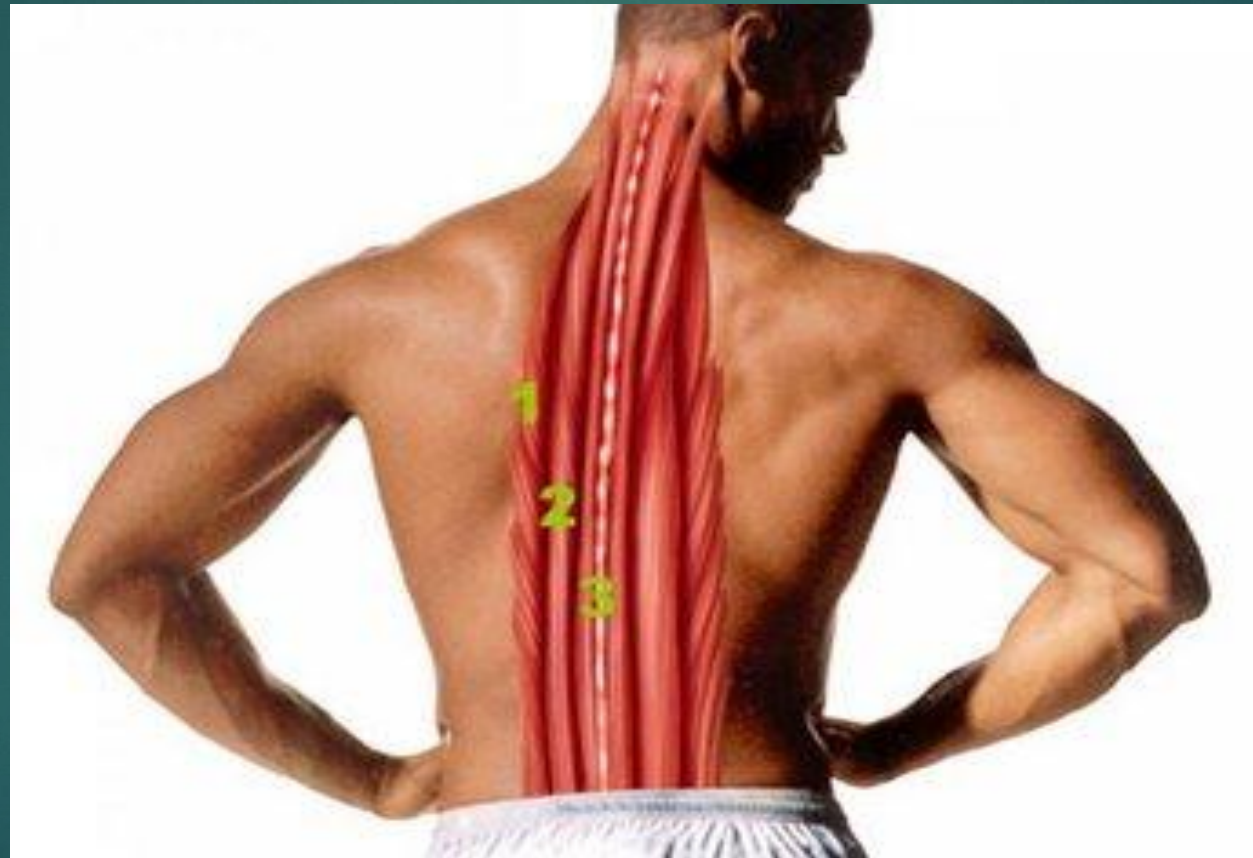
# Патологии позвоночника

- ▶ Остеохондроз
- ▶ Сколиоз
- ▶ Гиперкифоз
- ▶ Гиперлордоз
- ▶ Протрузии
- ▶ Грыжи
- ▶ Синдром вертебральной артерии

# АНАТОМИЯ ПОЗВОНОЧНИКА



# Анатомия мышц прилегающих к ПОЗВОНОЧНИКУ



# Цели ЛФК

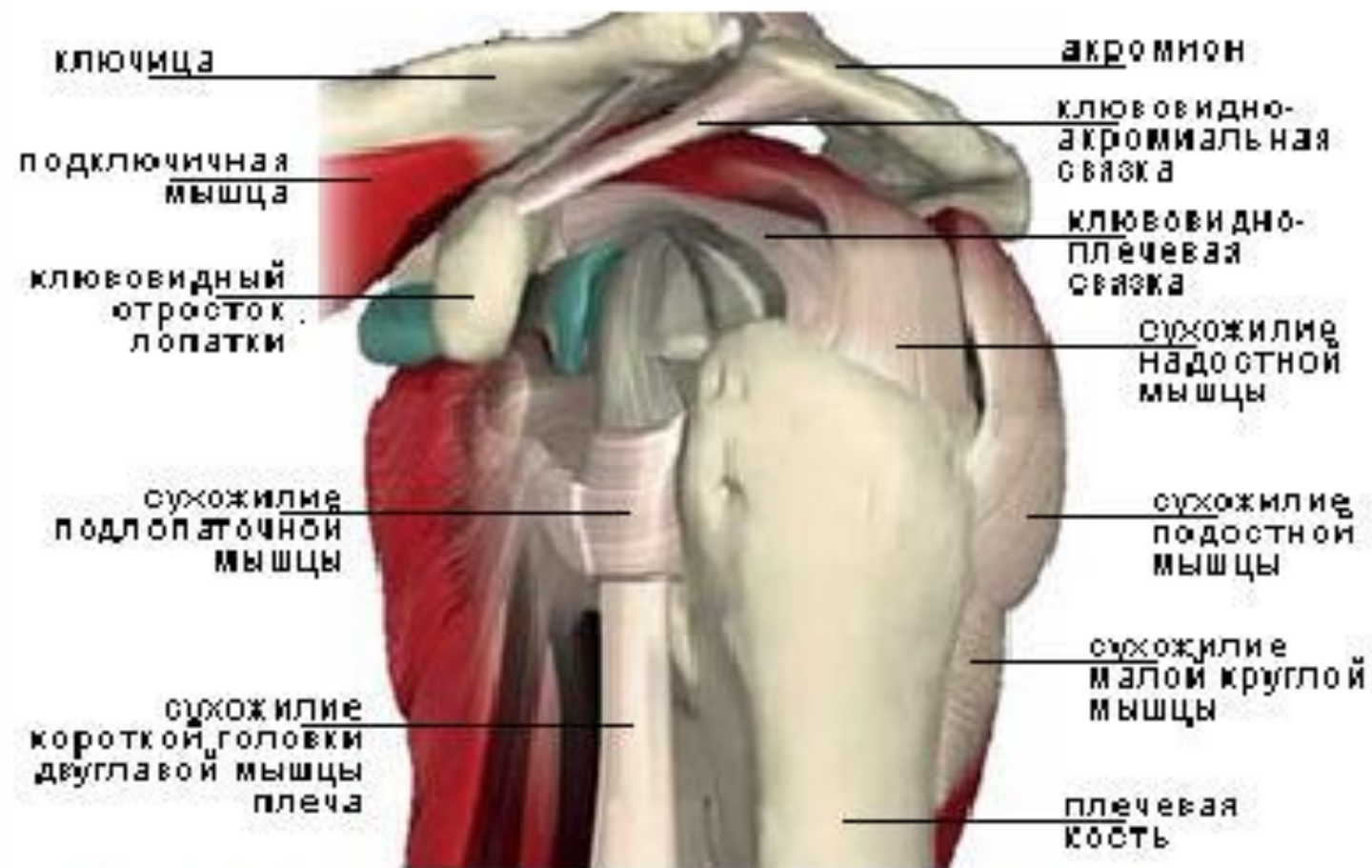
- ▶ Снятие компрессии со спинномозговых корешков
- ▶ Снятие болевого синдрома вызванного гипертонусом мышц
- ▶ Укрепление мышц держателей спины и мышц стабилизаторов
- ▶ Тренировки поведенческих реакции
- ▶ Психологические аспекты

# Патологии плечевого сустава

- ▶ Импичмент синдром
- ▶ Хроническое перерастяжение капсулы сустава
- ▶ Вывих плечевого сустава
- ▶ Разрывы связочного аппарата



# Анатомия плечевого сустава



Вращательная манжета левого плечевого сустава.

Вид сбоку.

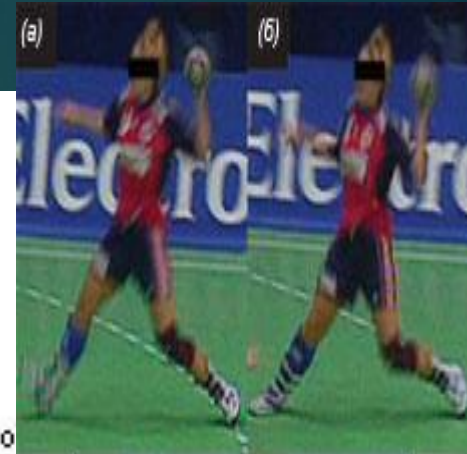
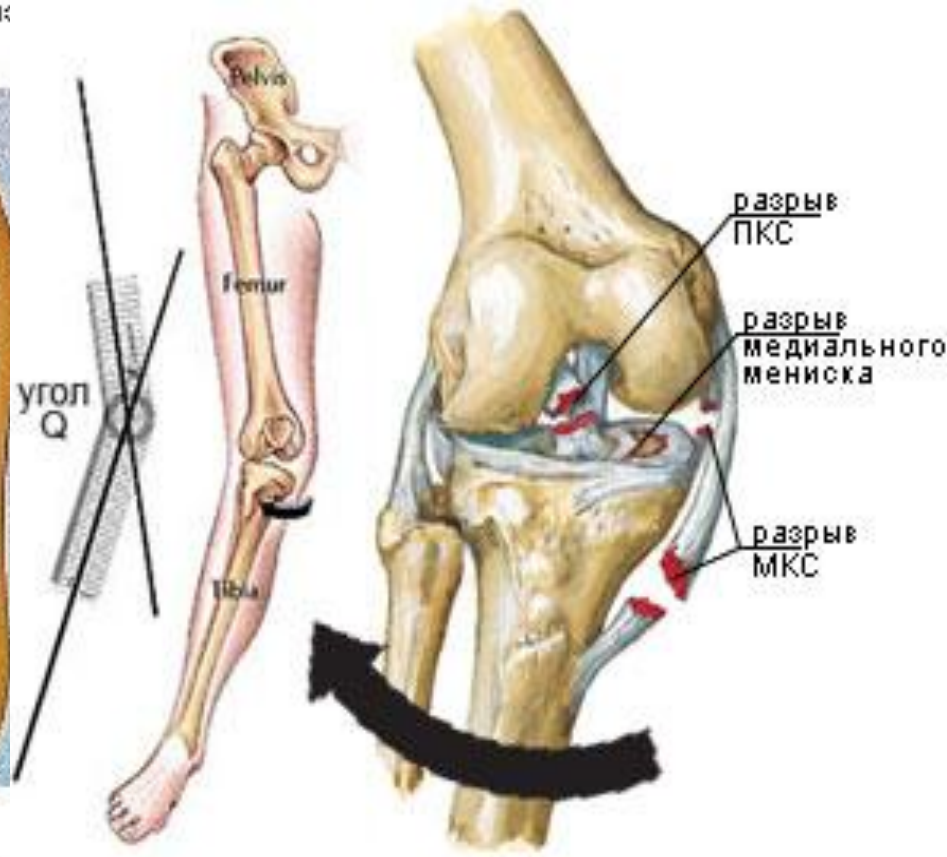
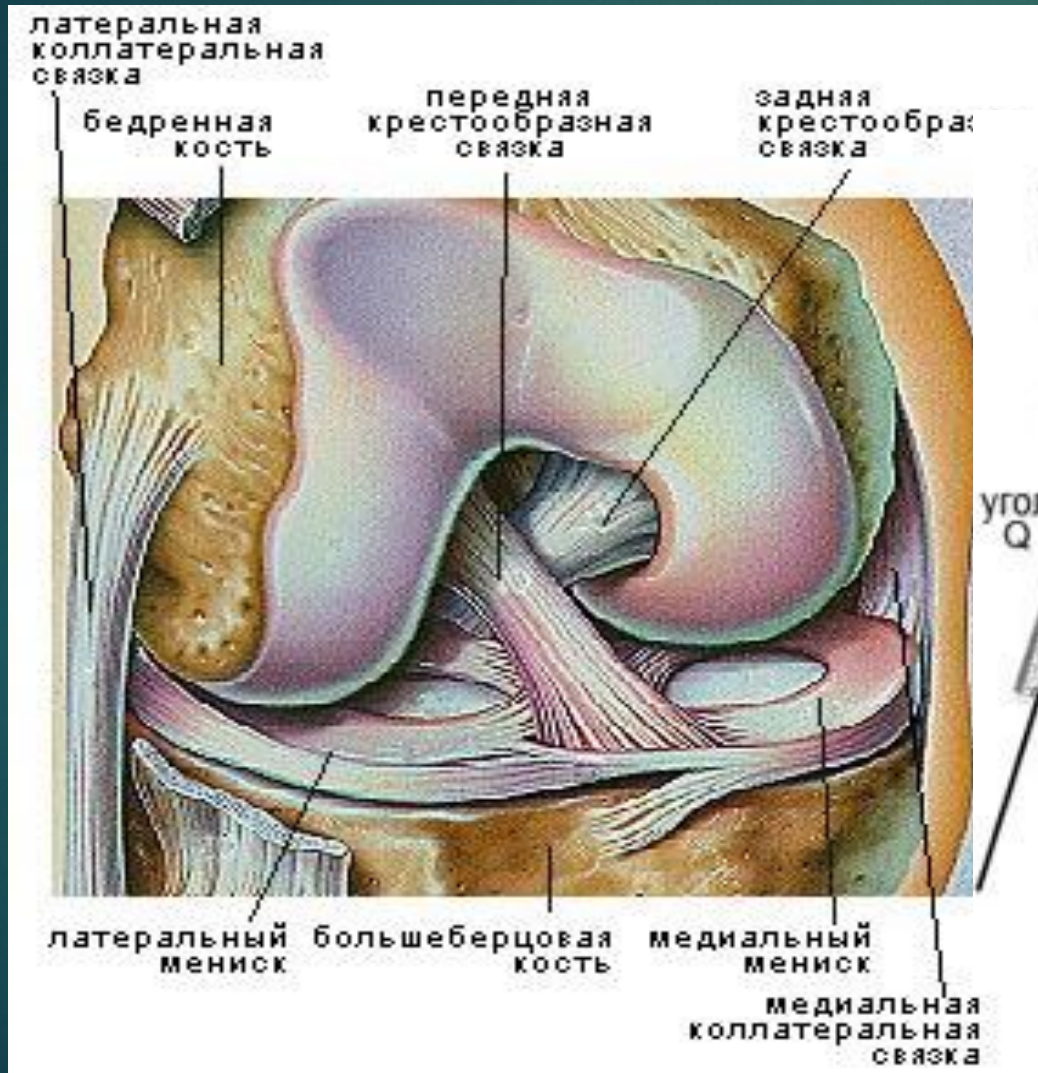
# Патологии коленного сустава

- ▶ Триада Турнера
- ▶ Ишемические повреждения коленных суставов
- ▶ Разрыв задней крестообразной связки
- ▶ Вывих надколенника





# Триада турнера



Спасибо за внимание!

