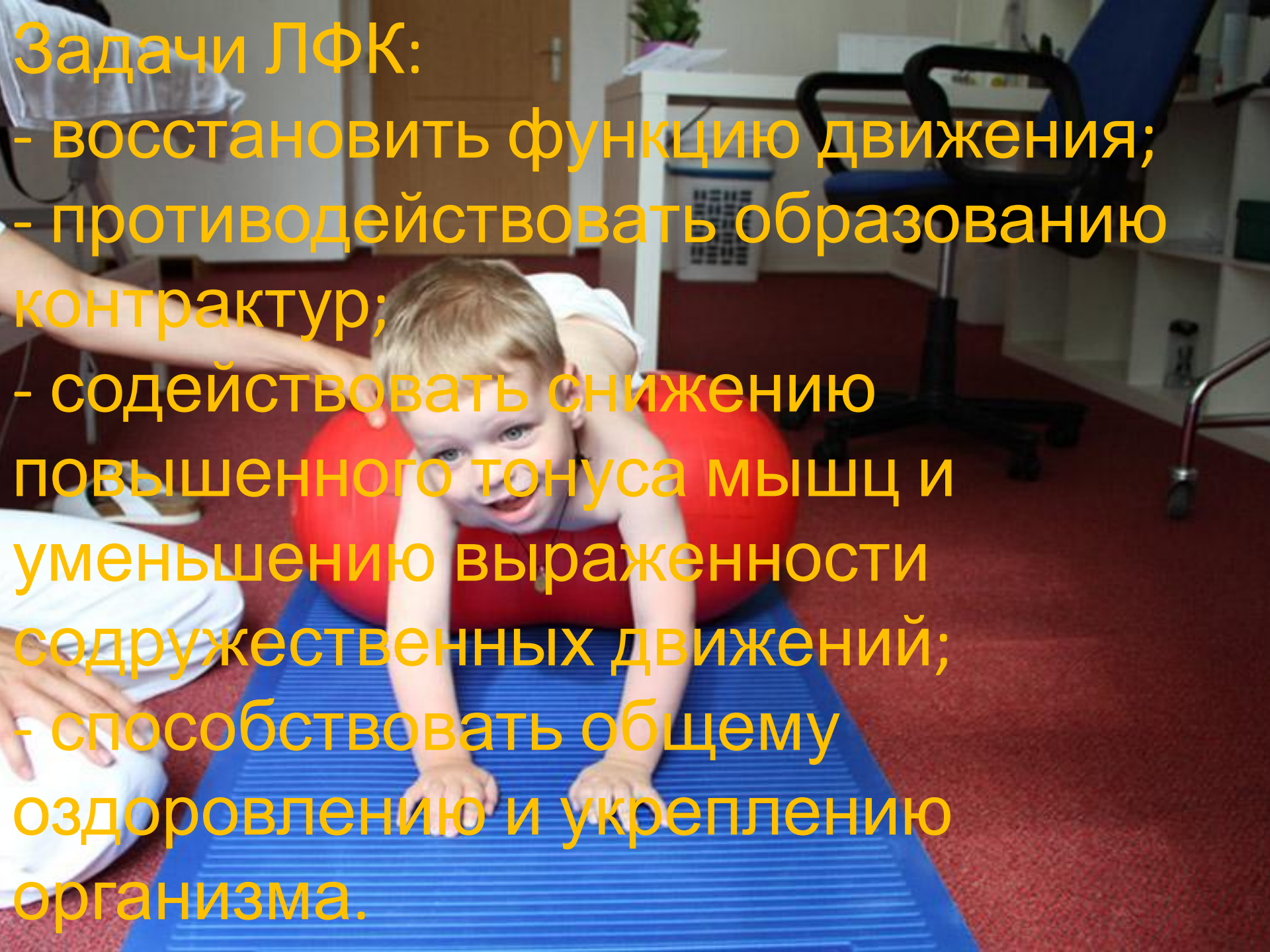
Презентация
на тему:

Лечебная физическая культура (ЛФК) при травмах и заболеваниях центральной нервной системы

Выполнила
Учащаяся гр. ЗСДОЛ-18
Сердюк Ю.С.

Поражения головного и спинного мо
нередко сопровождаются паралича
парезами. При параличе произволь
движения полностью отсутствуют. П
парезе произвольные движения
ослаблены и ограничены в различн
степени. ЛФК является обязательны
компонентом в комплексном лечени
при различных заболеваниях и трав
ЦНС, стимулируя защитные и
приспособительные механизмы.



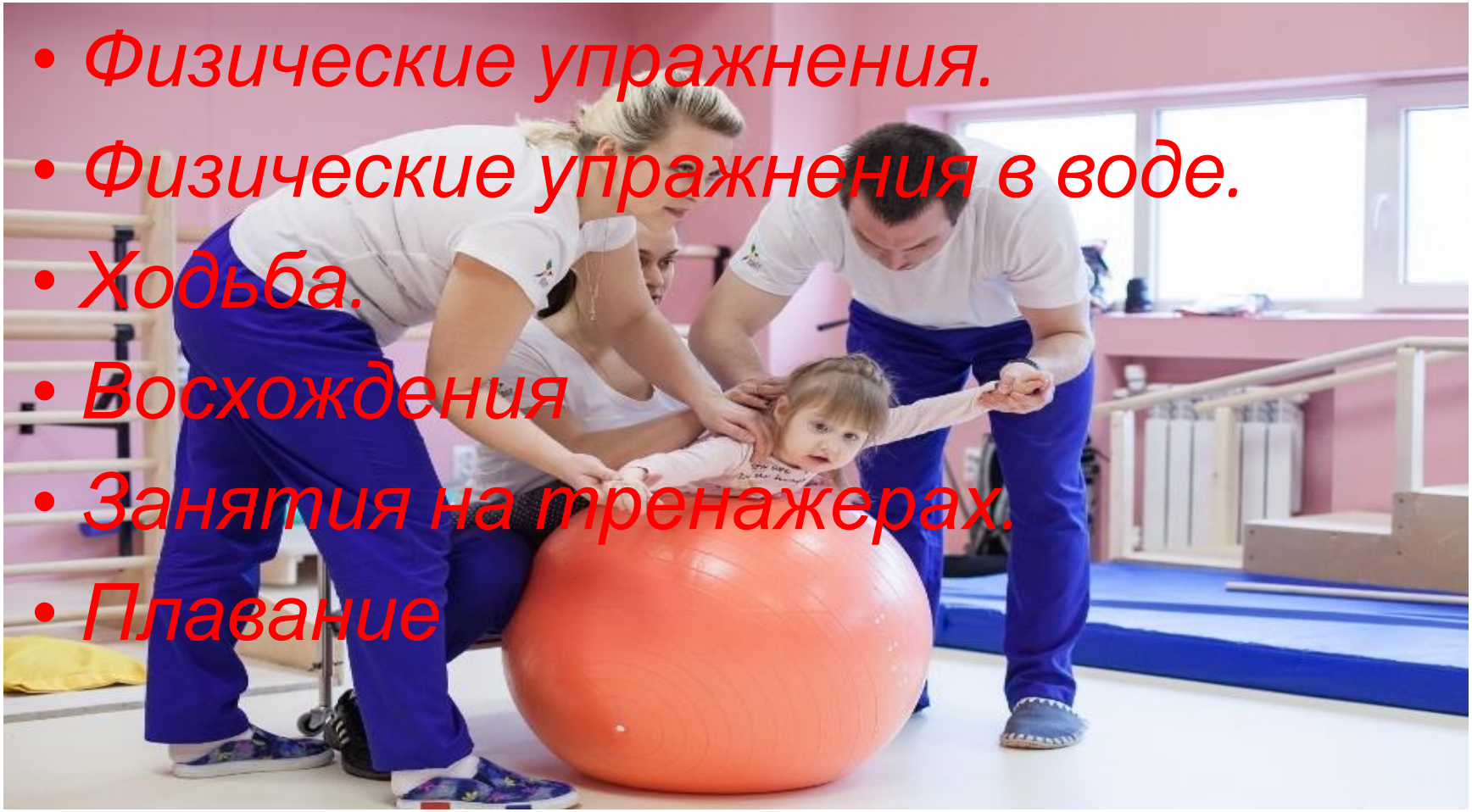
Задачи ЛФК:

- восстановить функцию движения;
- противодействовать образованию контрактур;
- содействовать снижению повышенного тонуса мышц и уменьшению выраженности содружественных движений;
- способствовать общему оздоровлению и укреплению организма.

Способ проведения занятий 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*

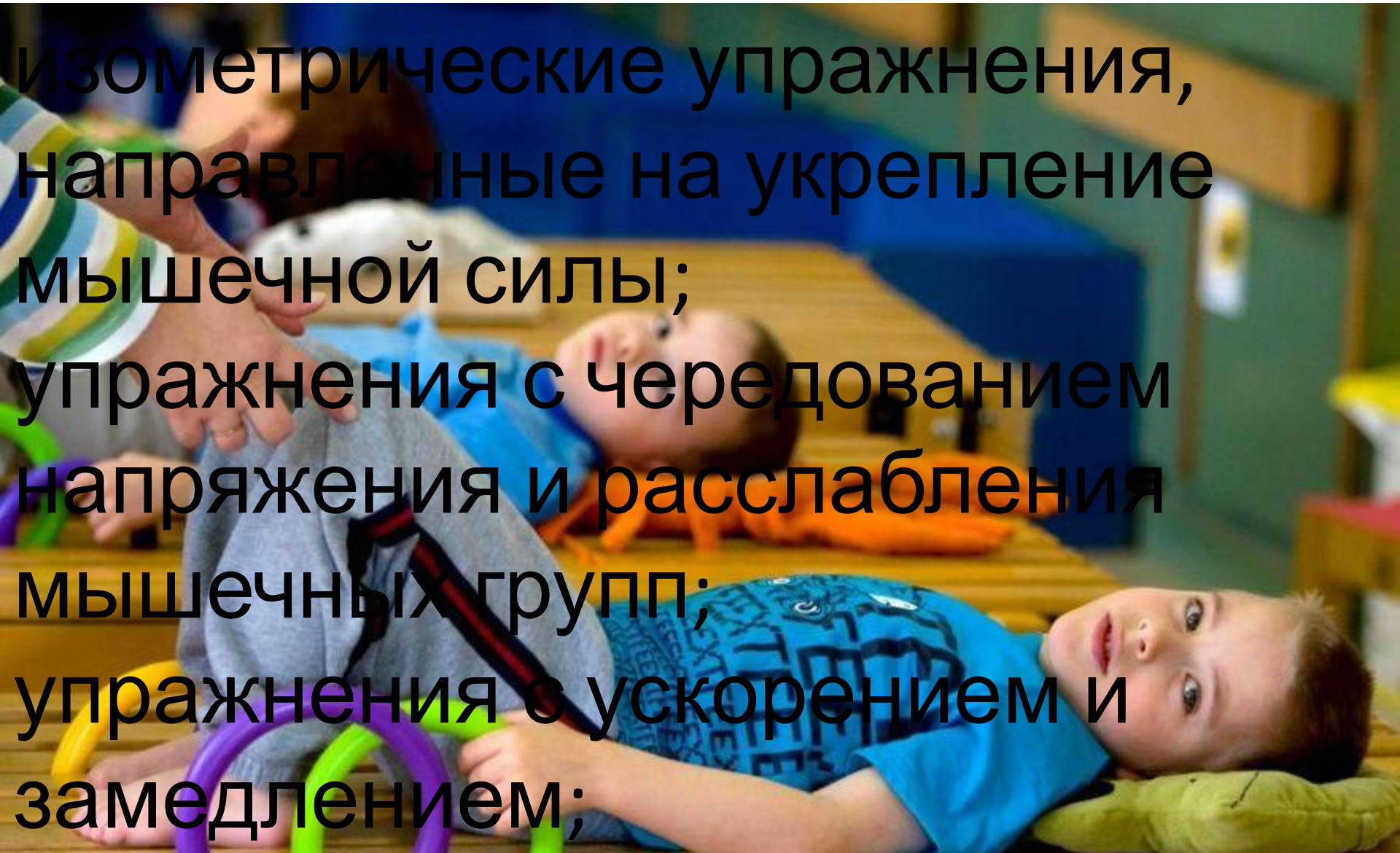
Особенности ЛФК при заболеваниях нервной системы.

- 1). Раннее начало применения лечебной физкультуры.
- 2). Адекватность физической нагрузки: физическая нагрузка подбирается индивидуально с постепенным нарастанием и усложнением заданий.
- 3). Простые упражнения сочетаются со сложными для тренировки высшей нервной деятельности.

4). Двигательный режим постепенно неуклонно расширяется: лежа – сидя – стоя.

5). Используются все средства и методы ЛФК: лечебная гимнастика, лечение положением,
массаж, экстензионная терапия (механическое выпрямление или вытяжение по продольной оси тех частей тела человека, у которых нарушено правильное анатомическое расположение (контрактуры)).

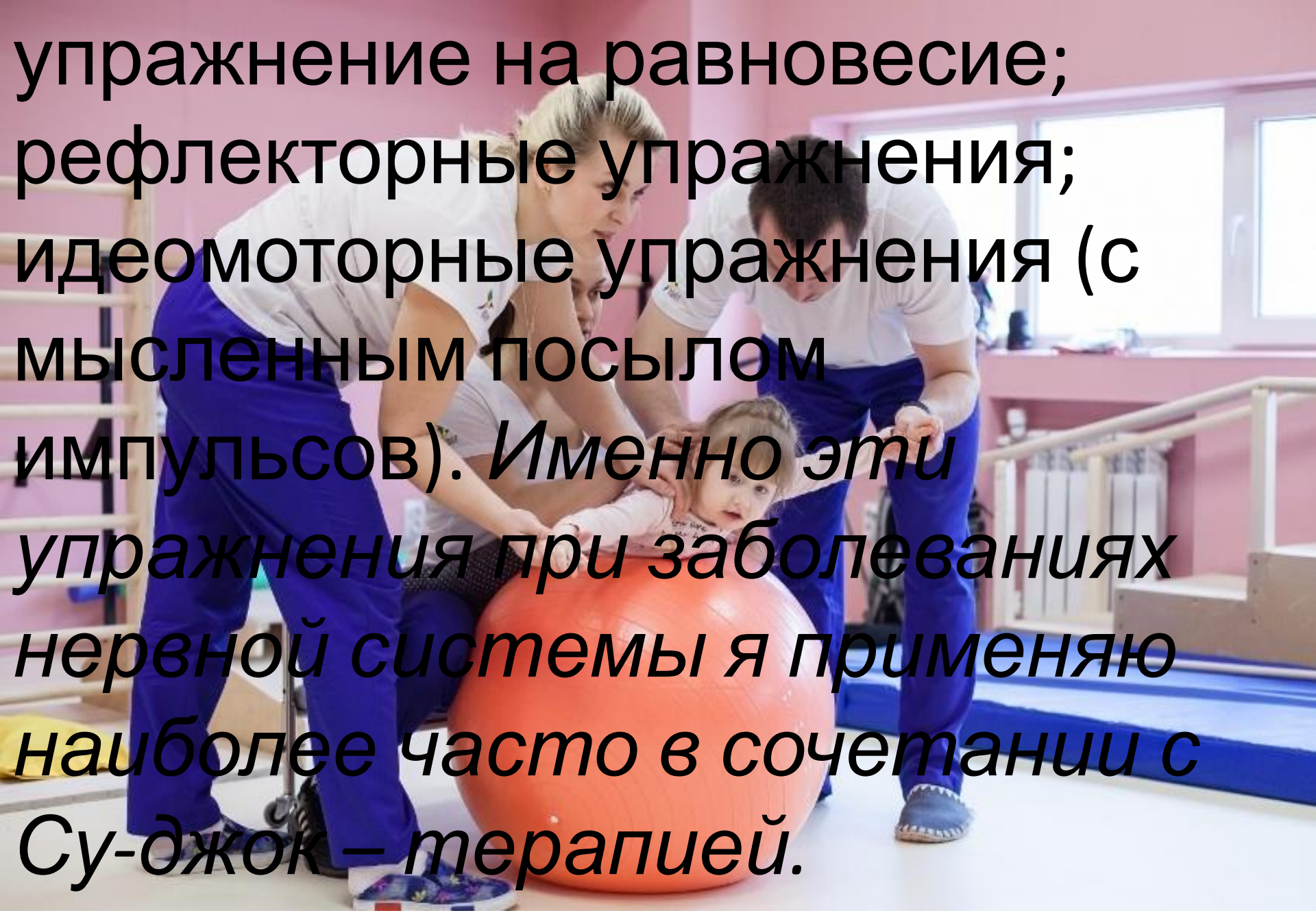
Применяются:



изометрические упражнения, направленные на укрепление мышечной силы;

упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышечных групп;

упражнения с ускорением и замедлением;

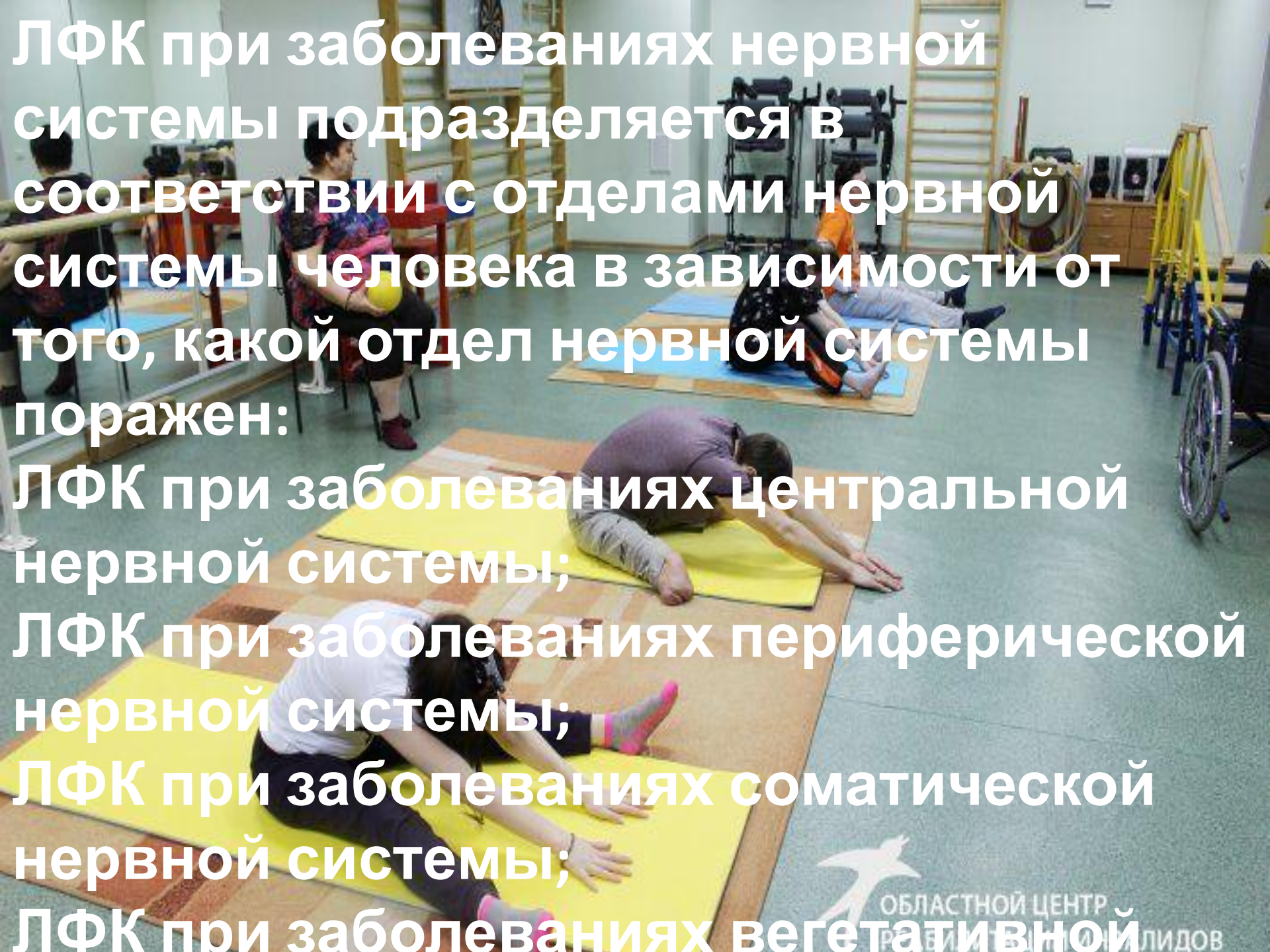


упражнение на равновесие; рефлекторные упражнения; идеомоторные упражнения (с мысленным посылом импульсов). *Именно эти упражнения при заболеваниях нервной системы я применяю наиболее часто в сочетании с Су-джок – терапией.*

ЛФК при заболеваниях нервной системы подразделяется в соответствии с отделами нервной системы человека в зависимости от того, какой отдел нервной системы поражен:

ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы;

ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы;

ЛФК при заболеваниях соматической нервной системы;

ЛФК при заболеваниях вегетативной