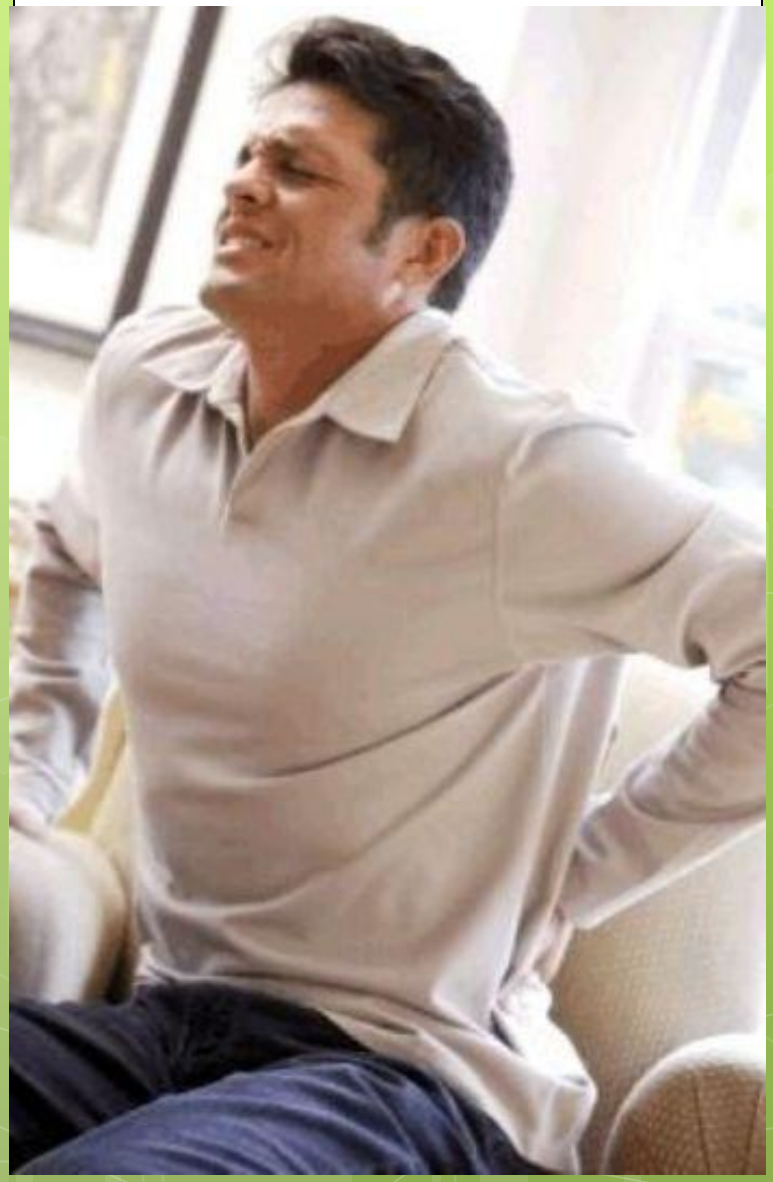
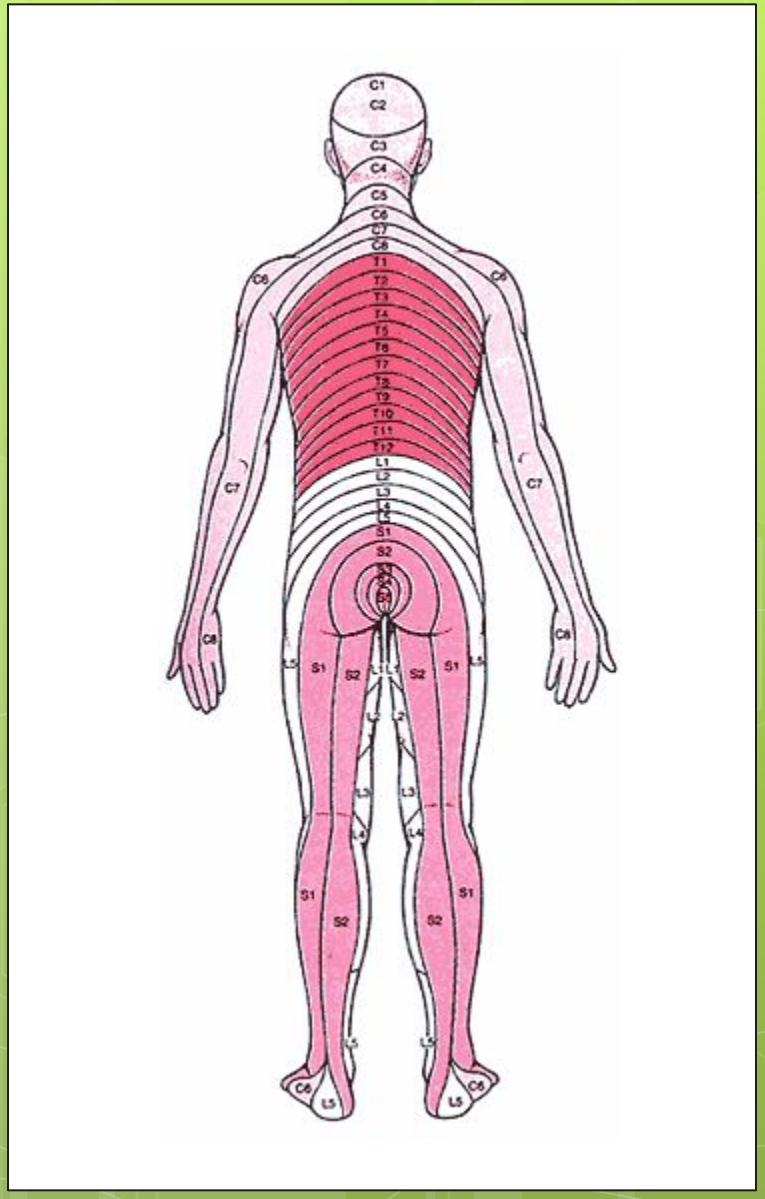


Кинезотерапия. Виды кинезотерапии. Показания для применения.

Червинского В 8-а

МАСШТАБ ПРОБЛЕМЫ

- Острые боли в спине отмечаются у более 80% населения
- 20% населения отмечает рецидивирующие боли в спине длительностью более 3х дней
- Острая боль в спине - наиболее частая причина ограничения активности взрослых моложе 45 лет
- Третья по счету причина ограничения активности после заболеваний сердца и суставов в возрастной группе 45 - 65 летВ 3% случаев болей в спине состояние требует неотложной медицинской помощи
- 8% случаев не связаны с патологией опорно-мышечной или нервной систем



ОТРАЖЕННАЯ БОЛЬ

1-й тип – боль, идущая от позвоночника и проецирующаяся в пределах грудных, поясничных и верхних крестцовых дерматомах

2-й тип – боль, исходящая из внутренних органов, имеющих нервное представительство в грудных, поясничных и верхних крестцовых дерматомах

КИНЕЗОТЕРАПИЯ

- КИНЕЗОТЕРАПИЯ - это эффективный метод реабилитации, основанный на движениях мышц и суставов. Понятие «кинезотерапия» (также известное как «кинезитерапия», «кинезиотерапия») происходит от слов «кинезис», что означает движение, и «терапия» - лечение, то есть, «лечение движением».

- Кинезотерапия используется при большинстве заболеваниях и начинается сразу же после стабилизации состояния пациента. Ее приписывают для восстановления или рекуперации двигательной функции, уменьшение риска возникновения осложнений (тромбоэмболии, заболеваний дыхательных путей, пролежней, контрактур и т.д.) и сохранении общей физической способности пациента.

-

Преимущественно, после болезни, операции или травмы мышцы человека ослабевают, уменьшается подвижность суставов, нарушаются естественные движения, что приводит к ухудшению общего состояния. А любое физическое упражнение заставляет реагировать не только опорно-двигательный аппарат, а все системы организма: нервную, гормональную, иммунную, что значительно ускоряет процесс выздоровления.

В основе кинезотерапии положены результаты научных и клинических исследований работы мышечной системы человека и ее влияния на опорно-двигательный аппарат человека.

- Лечение движениями предусматривает адаптированые и нарастающие силовые действия, что постепенно усложняются и индивидуально подобранные для пациента, с учетом его анамнеза и физиологических особенностей. В результате повторяющегося, последовательного и нарастающего обучение движения закрепляются на нейрорефлекторном уровне, что восстанавливает трофику и обмен веществ в костно-мышечной системы человека. Лечение осуществляется с помощью специального оборудования: мячей, эспандеров, лечебно-реабилитационных тренажеров, гантель и т.п., а также только с помощью, например, партерной гимнастики.

- Важным условием прохождения кинезотерапевтичного курса является правильное дыхание, в противном случае выполняемые движения не дадут желаемого эффекта.

- Показания и противопоказания
- Кинезотерапия успешно применяется при заболеваниях центральной и периферической нервной системы:
- • вегетососудистая дистония
- • невриты и невралгии, нейропатии
- • синдром Паркинсона
- • рассеянный склероз
- • постинсультные состояния
- • головные боли
- • нарушение сна
- • тревожные расстройства
- • травмы головного мозга
- • нейроинфекции
- • ДЦП

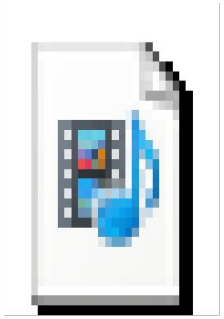
При заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

- остеохондроз
- протрузии межпозвонковых дисков
- нестабильность между позвонками
- искривление позвоночника
- артрозы плечевых и коленных суставов
- артриты и периартриты

Противопоказания

- возникновение или усиление боли при выполнении упражнений
- онкологические заболевания позвоночника и суставов
- острые травмы с разрывом сухожилий и мышц
- состояния после операций на позвоночнике по формированию анкилозов
- оперативные вмешательства на суставах

Получив серьезную травму ноги мой отец серьезно занялся изучением и внедрением метода Бубновского-гравного кинезитерапевта страны



çàíÿòèÿ îòöà ïî Áóáíîâñêîìó.mp4