

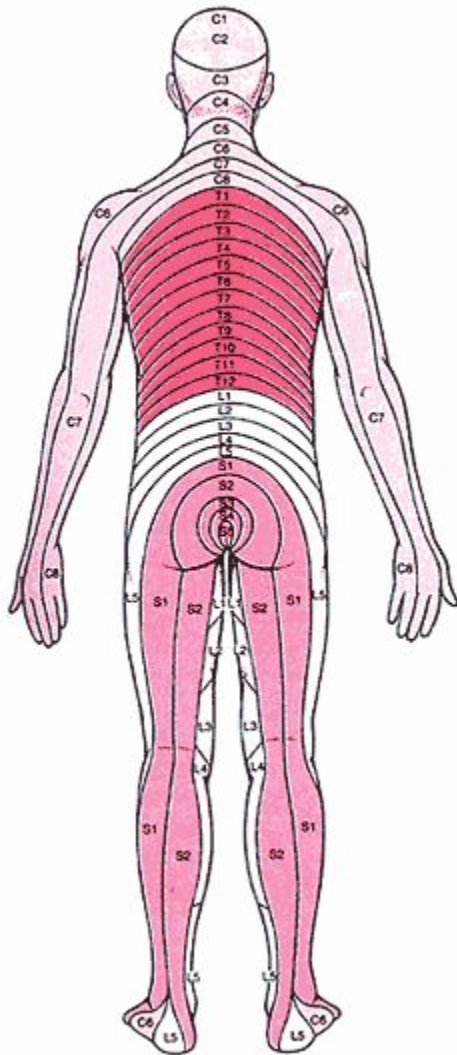


Кинезотерапия.  
Виды  
кинезотерапии.  
Показания для  
применения.

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 лет В 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 дерматомов

**2-й тип** – боль, исходящая из внутренних органов, имеющих нервно-представительство в грудных, поясничных и верхних крестцовых дерматомов

# 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 адаптированные 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 кинезотерапевтического 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 ïñ Áóáíîñêíó.mp4