

# Инклюзивные онлайн занятия

Соловьев Н.

# Возможные виды инклюзивных онлайн занятий



дыхательная  
йога  
(Пранаяма)



Лечебная физкультура  
(Кинезотерапия)



Мастер-классы  
(например, бисероплетение)

# Выберем ЛФК (кинезотерапию)



ПОМОЧЬ МОЖНО  
НА РАССТОЯНИИ  
СОЦИАЛЬНОЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

# Кинезотерапия

Кинезотерапия – это реабилитационная методика, вариант лечебной физической культуры (ЛФК).

С греческого kinesis переводится как «движение», а logos — «наука». Соответственно, кинезиологию можно назвать наукой о движении, включающей в свой круг интересов практически все функции нашего тела и процессы в мозге.

Прикладная кинезиология «ответственна» за мышечный тонус, который может изменяться в зависимости от внешних или внутренних факторов.

# Показания к кинезотерапии

- болезненность суставов или позвоночника;
- межпозвоночная грыжа;
- сколиоз различной степени тяжести;
- клинические проявления остеохондроза;
- реабилитация после оперативных методов лечения;
- дистрофия мышечной ткани;
- травмы опорно-двигательного аппарата;
- восстановительный период после инсульта или инфаркта миокарда;
- лечение или коррекция патологий центральной нервной системы.

# Противопоказания

- повышение температуры тела;
- озноб;
- расстройство психического здоровья или спутанность сознания;
- период обострения хронических системных заболеваний;
- острая стадия воспалительного процесса;
- ранний послеоперационный период;
- злокачественные новообразования.

# Оборудование для кинезотерапии

- инструментарий для проведения комплексов лечебной гимнастики (гимнастические палки, мячи, скамейки, коврики и т.д.);
- аппараты для механотерапии (системы пассивного и активного скелетного вытяжения, тренажеры и др.);
- оборудование для проведения массажа (массажные столы и установки, массажное оборудование различной специализации и направленности).

# Плюсы кинезотерапии суставов и позвоночника

- всестороннее комплексное воздействие;
- индивидуальная адаптация курса терапии;
- дозированная нагрузка на пораженный сегмент или орган;
- возможность выполнения комплексов лечебной гимнастики в стационарных, амбулаторных и домашних условиях;
- при соблюдении рекомендаций специалиста, отсутствуют побочные реакции со стороны органов или систем;
- доступность метода.



# Минусы кинезотерапии суставов и позвоночника

- необходимость систематического выполнения комплекса упражнений;
- фанатизм в использовании физических упражнений для лечения заболеваний может стать причиной развития осложнений и присоединения вторичных заболеваний;
- зависимость эффективности терапии от профессионализма специалиста.

**Спасибо за внимание!**