

ЛФК

Сукманова Алина

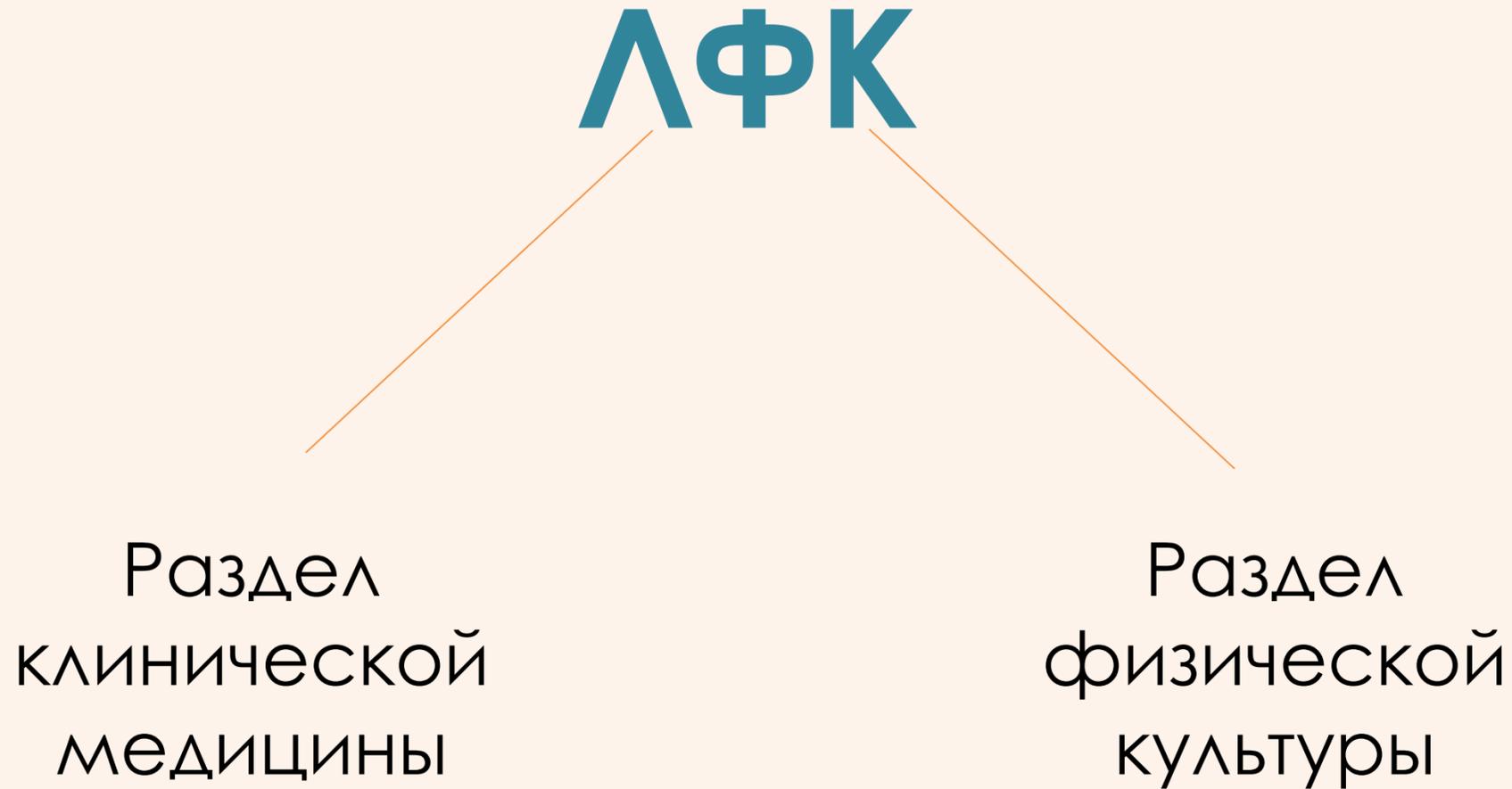
ЮР11



Что такое ЛФК?

Лечебная физкультура (ЛФК) — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами.

ЛФК



Раздел
клинической
медицины

Раздел
физической
культуры

Вместе с тем лечебная физкультура — это самостоятельная научная дисциплина, объединенная по существующему государственному стандарту в единую научную специальность «Лечебная физическая культура и спортивная медицина с курсами курортологии и физиотерапии», имеющая шифр научной специальности 14.00.51. Специалистом в области лечебной физкультуры может быть врач с дипломом лечебного или педиатрического факультета медицинского института.

Основной терапевтический **метод** ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения.

Основное **средство** ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности. Форма лечебной физической культуры — это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

Методы (методики) ЛФК по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется. Например, «ЛФК при артрозе тазобедренного сустава в форме индивидуальных занятий утренней гимнастикой» или «ЛФК при хронической ишемической болезни сердца в форме группового занятия ЛФК», или «Обучение ходьбе с опорой на трость в форме индивидуального занятия ЛФК».

Средства ЛФК — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах...

ЛФК

Формы

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

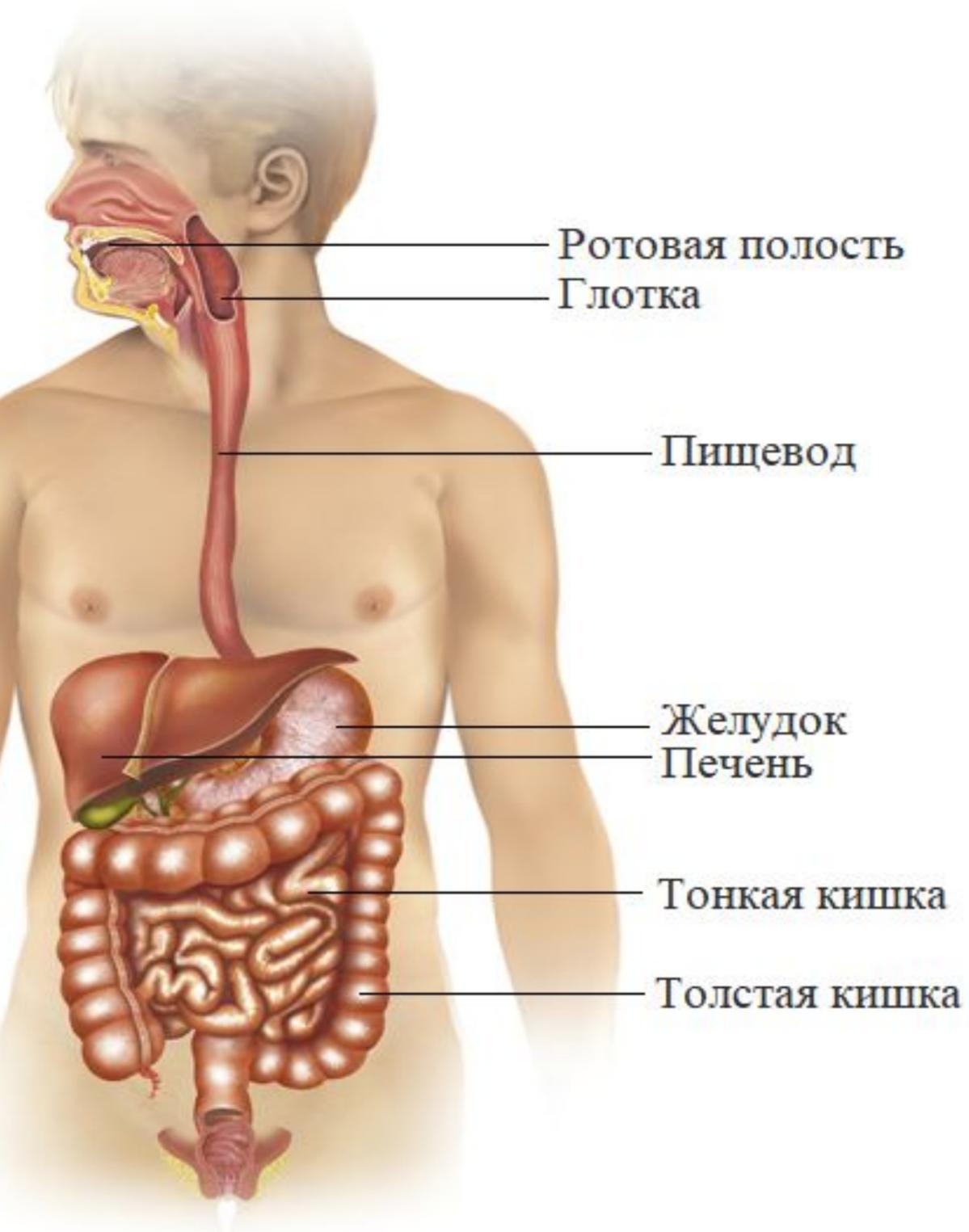
Средства

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

Механизмы лечебного действия физических упражнений

- 1) Тонизирующее влияние физических упражнений
- 2) Трофическое действие физических упражнений
- 3) Моторно-висцеральные рефлексy
- 4) Формирование компенсации
- 5) Нормализация функций
- 6) Гуморальный механизм
- 7) Влияние на эмоциональное состояние больного

ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы



Основные симптомы проявления заболеваний ЖКТ:

- Боли в брюшной полости
- Отрыжка
- Нарушение аппетита
- Изжога
- Тошнота
- Рвота
- Метеоризм

Наиболее частые заболевания пищеварительной системы

1

Функциональные

- Опущение органов брюшной полости
- Спазм привратника
- Дискинезия желчевыводящих путей

2

Органические

- Воспаление слизистых оболочек пищеварительной системы (гастрит, язвенная болезнь, колит)
- Заболевания печени и желчевыводящих путей (цирроз, гепатит, холецистит)
- Злокачественные опухоли

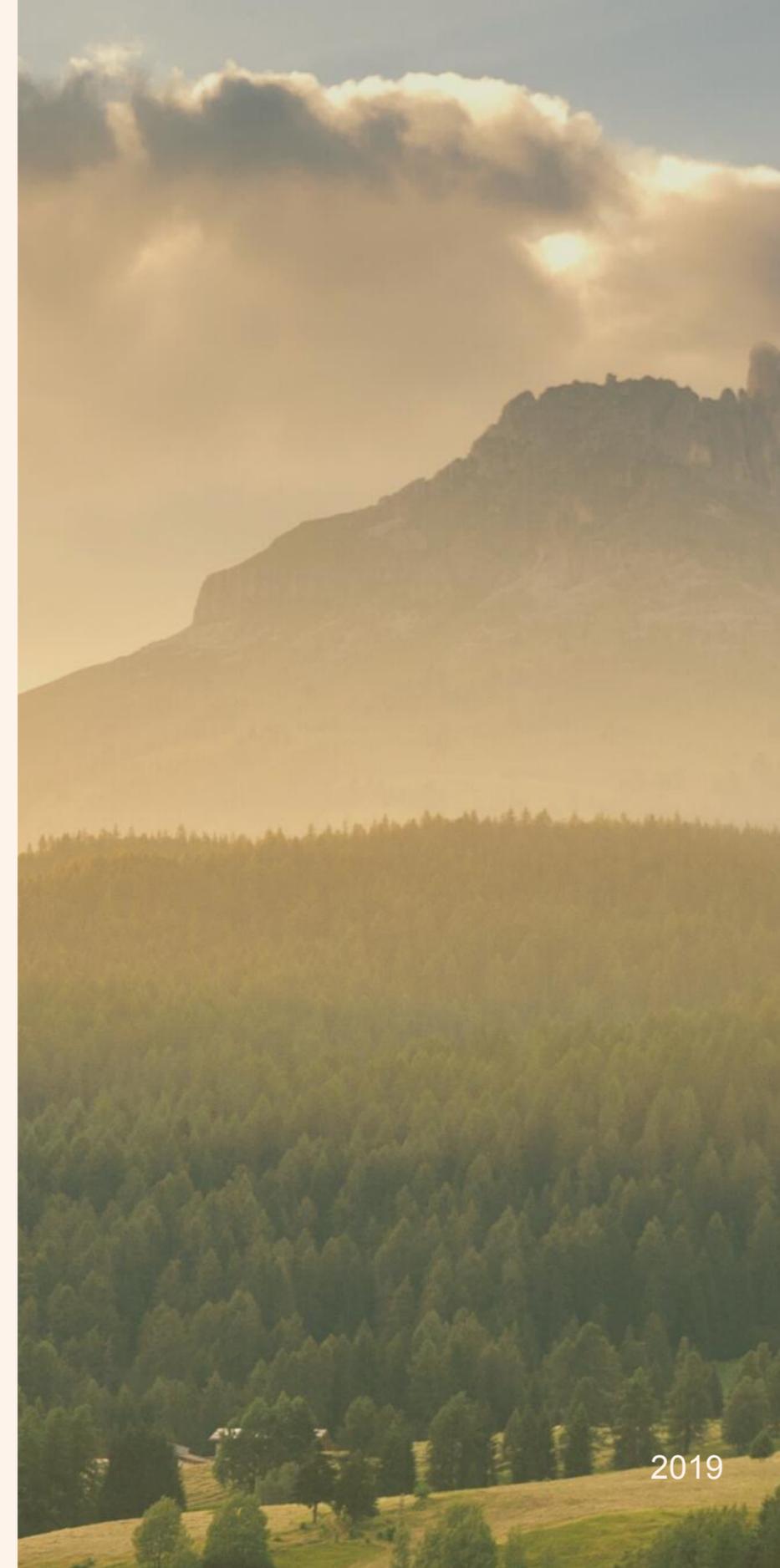
Противопоказания к назначению ЛФК

- Острый период
- Осложненные язвы
- Перфоративное состояние
- Выраженные диспепсические расстройства
- Сильные боли
- Общие противопоказания



Задачи ЛФК

- Регуляция процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и улучшение нервно психического состояния больного
- Улучшение крово- и лимфообращения в брюшной полости и создание благоприятных условий для регенеративных процессов
- Улучшение трофики слизистой оболочки желудка и кишечника
- Воздействие на секреторную и моторную функции желудка, а также на нейрогуморальную регуляцию пищеварительных процессов



Методика

Методика ЛФК зависит от степени проявления секреторной функции желудка или моторной функции кишечника

- Гипо- функция
- Нормальная
- Гипер- функция

Обязательно! Обучение брюшному дыханию - в и.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах



Методика ЛФК

Гипомоторный тип (пониженной секреторной функции)

- За 1.5 – 2 ч до приёма пищи и за 20 – 40 минут до приёма минеральной воды – для улучшения кровообращения в желудке
- И.п – лёжа на спине, на боку, полулёжа, затем сидя и стоя
- ФУ силового характера, в различных и.п. со значительной нагрузкой в сочетании с расслаблением и дыхательными упражнениями (важна частая смена)
- Наклоны, повороты туловища, прыжки, бег
- ФУ для мышц брюшного пресса, тазового дна в сочетании с глубоким массажем живота
- Через 1.5 – 2 часа после еды – ходьба в медленном темпе с постепенным увеличением продолжительности ходьбы до 30 минут (для улучшения эвакуаторной функции желудка)

Продолжительность занятия 20 – 25 минут

Методика ЛФК

При нормальной секреторной функции

- И.п. — лежа, сидя, стоя
- И.п. лежа на спине, с расслаблением всех мышечных групп
- Упражнения с предметами
- ФУ в спокойном темпе, ритмично, обязательно в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление
- Интенсивные и продолжительные нагрузки
- ФУ силового характера, со значительной нагрузкой в сочетании с расслаблением и дыхательными упражнениями - важна частая смена
- Наклоны, повороты туловища, прыжки, бег
- ФУ для мышц брюшного пресса, тазового дна в сочетании с глубоким массажем живота (ограничено при гастрите)
- ФУ для всех мышечных групп, с небольшим отягощением (до 1,5-2 кг), на координацию, подвижные и спортивные игры

- Продолжительность занятия - 30-40 мин

Методика ЛФК

Гипермоторный тип (повышенной секреторной функции)

Расслабляющий массаж (сегментарный передней брюшной стенки) — легкими вибрационными поглаживаниями

И.П. — лежа на спине с согнутыми ногами на боку, стоя на коленях, четвереньках, полулежа с опущенными ногами

ОРУ в сочетании с дыхательными;

Паузы отдыха с дыхательными упражнениями и релаксацией

Исключить! ФУ ви.п. — стоя, лежа с приподниманием и опусканием ног

A photograph of an indoor swimming pool. In the foreground, a swimmer's legs and feet are visible, kicking through the water. Lane markers with orange and white floats are visible in the water. In the background, a person is swimming, and a red lifebuoy is mounted on the wall. The overall scene is bright and active.

Спасибо за внимание

2019