

# ЛФК

---

Или лечебная физическая культура

# Что это такое?

---

- **Лечебная** физическая культура (**ЛФК**) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с **лечебно-профилактическими** целями.
- Физическая нагрузка для каждого пациента подбирается индивидуально, исходя из возраста, состояния здоровья и других факторов. Назначить лечебную физкультуру может только врач.



- Очень часто лечебную физкультуру проводят под присмотром специалиста, в специальных залах и с использованием инвентаря.



# Зачем заниматься ЛФК?

---

- Основные преимущества занятий лечебной физкультурой:
- Нормализация обмена веществ.
- Восстановление водно-солевого баланса.
- Формирование и закрепление новых навыков.
- Снижение болевых ощущений.
- Улучшение кровообращения



- Есть множество упражнений для занятий лечебной физкультурой дома.





