

ОСОБЕННОСТИ ЛФК, КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ И Т.П.

Работу выполнила: Левщанова М.Г .,
гр 3ПСО12

- ▣ **Лечебная физкультура (ЛФК)** - это система применения самых разнообразных средств физических упражнений - ходьба пешком, на лыжах, плавание, бег, игры, утренняя гимнастика и проч., - т. е. мышечных движений, являющихся стимулятором жизненных функций человека. Основная форма ЛФК - **лечебная гимнастика** - это метод лечения и, следовательно, должна применяться строго индивидуально, по назначению и под контролем врача.

- ▣ Основу ЛФК составляют физические упражнения -- это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения

- ▣ стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему;
- ▣ повышая иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- ▣ положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшая настроение; лфк гимнастика лечебный оздоровительный
- ▣ оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.
- ▣ физические упражнения выполняют после их объяснения или показа.

- Одной из разновидностей лечебной гимнастики является **корригирующая гимнастика**, которая проводится с целью укрепления мышц, суставов и связок и, как следствие, исправления некоторых дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм: нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия и др. Корригирующие упражнения при деформациях позвоночника назначают обязательно в сочетании с дыхательными упражнениями. Упражнения на специальных аппаратах, с так называемым отягощением, называют **механотерапией**.

О пользе лечебной гимнастики

- Одной из наиболее часто используемых форм лечебной физкультуры, или кинезотерапии, как ее еще называют в некоторых европейских странах, выступает гимнастика. Использование данного метода осуществляется в соответствии с назначением врача.
- ЛФК применяется как на этапе терапии, так и во время реабилитационного периода, когда ставится цель восстановления различных функций организма. Всеобъемлющее воздействие лечебной гимнастики может быть как прямым, так и опосредованным. Так ли иначе, ЛФК положительно влияет на множество органов и систем организма пациента.
- Отдельно следует отметить корригирующую гимнастику, оказывающую общеукрепляющее воздействие на мышцы, благотворно влияющую на состояние связок и суставов.
- Корригирующая гимнастика назначается с целью лечения нетяжелых форм заболеваний опорно-двигательного аппарата - в частности, искривления осанки, позвоночника, а также при плоскостопии.

Область применения ЛФК

- ▣ Лечебная физкультура, наряду с мануальной терапией, может выступать как самостоятельный метод лечения широкого спектра заболеваний, так и применяться в комплексе с другими терапевтическими средствами. Весьма эффективна ЛФК при лечении таких заболеваний, как паралич, искривления позвоночника, парезы. Физические упражнения незаменимы во время восстановительного периода после переломов и других травм.
- ▣ Помимо травматологии, хирургии и ортопедии, можно выделить такие ключевые направления использования лечебной физкультуры, как акушерство и педиатрия, клиника внутренних заболеваний, гинекология, психиатрия, офтальмология, неврология, нейрохирургия, фтизиатрия и онкология.

- Урок ЛФК отличается от общеобразовательного урока физкультуры тем, что он несет коррекционную направленность. Содержание его обуславливается задачами программного материала по ЛФК для детей со зрительной патологией. Урок ЛФК состоит из трех частей: вводная часть, основная и заключительная. Вводная часть занимает $1/6 - 1/8$, основная - $3/4$ и заключительная - $1/8$ часть общего времени урока

Противопоказания к применению лечебной физкультуры

- ▣ Настоятельно рекомендуется временно воздержаться от физических упражнений на начальной стадии острой формы болезни, в период обострения заболевания, при кровотечении или обострении травмы, а также в ситуации, когда есть показания к экстренному хирургическому вмешательству.
- ▣ Также следует приостановить занятия при ухудшении состояния больного или во время развития воспалительного процесса. С осторожностью применяют ЛФК при нарушениях сердечного ритма - выраженных формах тахикардии (от 100 ударов в минуту), брадикардии (до 50 ударов в минуту). Среди противопоказаний временного характера можно также выделить гипертонический или гипотонический криз, а также криз на фоне нормального артериального давления, приступы мерцательной или другой аритмии.

- Существует перечень постоянных противопоказаний к применению лечебной физкультуры, который включает в себя следующие факторы.
- · Инфекционные болезни и интоксикации.
- · Повышенная температура тела.
- · Кровотечение.
- · Острый период различных заболеваний, включая тромбозы, нарушения проводимости коронарных сосудов, регистрируемые ЭКГ, ухудшение кровообращения мозга.
- · Злокачественные опухоли и метастазы (до применения радикальных методов).
- · Инородное тело, находящееся в непосредственной близости основных сосудов и нервных стволов.
- · Прогрессирующая сердечно-сосудистая недостаточность.
- · Выраженная форма олигофрении.
- · Тяжелые психические заболевания.
- · Общая слабость, утомляемость, выраженные болевые ощущения.
- · Эмболия, тромбоз.
- · Декомпенсация кровообращения или дыхания.