

ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

- Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.
- Термином лечебная физическая культура (или ЛФК) обозначают самые различные понятия. Это и дыхательная гимнастика после тяжелой операции, и обучение ходьбе после травмы, и разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. Это и название кабинета в поликлинике, и кафедры в институте физкультуры, и кафедры в медицинском институте. Термин «лечебная физкультура» применяется в самых различных аспектах, обозначая и метод лечения, и медицинскую или педагогическую специальность, и раздел медицины или физкультуры, и структуру здравоохранения.

- Организация всей работы по лечебной физической культуре возлагается на врача-специалиста и инструктора (методиста) с привлечением медицинского персонала (врачей, медицинских сестер) лечебного учреждения. Врачебно-физкультурные диспансеры района, города, области осуществляют методическое руководство всеми звеньями лечебно-профилактических учреждений, где работают специалисты по лечебной физической культуре.



- В обязанности врача-специалиста по лечебной физической культуре входит: проведение осмотров больных, назначенных на занятия, до, после, а иногда и во время лечения; определение методики занятий (форм, средств, дозировки физических упражнений); руководство работой инструкторов (методистов); консультации врачей других специальностей по вопросам лечебной физической культуры, организация и проведение санитарно-просветительской работы среди больных и здорового населения. Врач должен присутствовать на занятиях с больными и осуществлять врачебно-педагогический контроль за ними.
- В обязанности инструктора (методиста) входит: организация и проведение занятий лечебной гимнастикой (индивидуальных и групповых) в палатах, кабинетах или залах лечебной физической культуры, на спортивных площадках; организация и проведение спортивно-массовых мероприятий с занимающимися, включая группы здоровья.

- Врач и инструктор (методист) ведут установленную документацию (форма № 42, записи в истории болезни), проводят антропометрические и другие исследования, анализируя эффективность лечения, составляют комплекс и схемы упражнений лечебной гимнастики.



- Схему занятий лечебной гимнастикой разрабатывают применительно к основным группам заболевания (без учета принципа индивидуализации) по следующей форме: 1) части занятия; 2) порядковый номер группы упражнений; 3) исходное положение больного; 4) содержание частей; 5) дозировка (число повторений) упражнений в каждой группе; 6) целевая установка, методические указания.
- Примерные комплексы упражнений лечебной гимнастикой должны соответствовать содержанию схемы, отвечать принципу индивидуального подхода к больному и состояться по указанной форме.



- Врач лечебной физической культуры отвечает за обеспечение необходимым оборудованием мест проведения занятий, а инструктор (методист) является материально ответственным лицом.
- В больницах и поликлиниках зал для проведения групповых занятий по лечебной физической культуре должен иметь площадь не менее 30—40 м², комната для индивидуальных занятий — 20 м². Кроме того, обязательны кабинет врача, душевая, раздевальня, кладовая. Для занятий на воздухе оборудуются спортивные площадки.
- В отделениях реабилитации, санаториях и на курортах зал должен быть площадью около 60 м². Желательно иметь также мастерские по трудотерапии, маршруты терренкура, плавательные бассейны, лыжные и водные станции, катки, пляжи и другие сооружения.

- В зале должны быть гимнастическая стенка (несколько пролетов), гимнастические скамейки, тренажеры, наклонные плоскости, кушетки, стол с гладкой поверхностью (для восстановления подвижности в суставах пальцев при травматических и неврологических заболеваниях), блоковые установки, баскетбольные корзины, большое зеркало, игрушки и различные приспособления для восстановления подвижности в суставах пальцев и кисти.
- В кабинете (отделении) лечебной физической культуры должны быть измерительные приборы: ростомер, весы, сантиметровая лента, угломеры, динамометры (становой и ручной), тонометры, миотонометры, толстотный циркуль, спирометр и др., а также наглядные пособия по методике занятий при различных заболеваниях и травмах, комплексы упражнений для самостоятельных занятий.