

# РЕАБИЛИТАЦИЯ

# Реабилитация

- - это комбинированное и координированное применение государственных, социально-экономических, медицинских, психофизических и профессиональных мероприятий с целью подготовки и переподготовки индивидуума для достижения оптимальной его работоспособности.

# Профессиональная реабилитация

- - восстановление профессиональной работоспособности организма после утомления, при усталости, при выявлении факторов риска заболевания, снижении функциональных резервов, после производственных травм и заболеваний.

# Реабилитация в

# физкультурно- спортивной деятельности

- - восстановление физической работоспособности занимающихся физическими упражнениями и спортом после утомления, перенапряжения, перетренированности, а также после перенесённых травм и заболеваний.

# реабилитация

- - это системообразующий комплекс многоплановых и многофакторных диагностических приёмов, методов и средств профилактики, которые преследуют две взаимосвязанные цели:
- - создать наиболее эффективный барьер неблагоприятным воздействием на организм внешней среды;
- - восстановить резервы функций организма, обеспечивающих высокую работоспособность и увеличения профессионального долголетия.

# Пролонгированная реабилитация -

- Представляет собой систему коррекции и восстановления профессионально важных качеств или жизненно необходимых функций организма на протяжении всей трудовой или ФСД.

# Педагогические средства профилактики и реабилитации

Рациональное планирование физкультурно-оздоровительного процесса	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни	Производительная физическая культура
<p>Научно-обоснованное перспективное планирование физкультурно-оздоровительной деятельности. Оптимальное построение тренировочных микро-, мезо- и макроциклов.</p> <p>Разнообразие средств и методов физического воспитания. Соблюдение дидактических принципов при планировании тренировочного процесса.</p> <p>Врачебно педагогические наблюдения.</p>	<p>Соответствии тренировочного занятия данному циклу тренировки. Проведение в подготовительной части общей и специальной разминки. Наличие специальных физических упражнений в основной части занятия. Обязательное проведение заключительной части тренировочного занятия.</p> <p>Соответствие нагрузки индивидуальным возможностям.</p> <p>Широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений на расслабление.</p> <p>Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха. Сознательность, заинтересованность, объективная оценка результатов. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль.</p>	<p>Культура учебного и производственного труда и быта, культура межличностного общения и поведения. Культура сексуального поведения.</p> <p>Самоуправление и самоорганизация.</p> <p>Организация оптимальных режимов сна, питания, пребывания на открытом воздухе.</p> <p>Соблюдение санитарно гигиен требований. Закал. процедуры. Отказ от вредных привычек.</p> <p>Оптим. сочет. труда и отдыха.</p>	<p>В рабочее время производственная гимнастика</p> <p>В не рабочее время – системы физических упражнений и виды спорта.</p>

# Психологические средства профилактики реабилитации.

## Психогигиена

Наличие и формирование целевых установок, сохранение и укрепление психического здоровья благодаря соблюдению здорового и спортивного стиля жизни. Создание условий для предупреждения психического перенапряжения и отрицательных хронических эмоций, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, научная организация умственного труда,

## Психопрофилактика

Мотивация деятельности, формирование ценностных ориентаций, профессиональная ориентация и отбор, спец психологические мероприятия по предупреждению и разрешению конфликт ситуаций. Использование спец физ. упражнений  
Врачебно педагогическое наблюдение и контроль.

## Психотерапия

Коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций, психическая регуляция, самовнушение, аутогенная тренировка, системы восточной гимнастики, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, тренинг социальных умений. Специальная психотерапия с помощью: врачебных консультаций, спец. псих. тренировки, интеллектуальный тренинг, компьютерных игр, соц-псих тренинга,

# Средства профилактики и реабилитации.

## 1 уровень (постоянно действующие средства)

Двигательная активность	Питание	Режим труда и отдыха	Закаливание	Очищение организма	Витамины, пищевые добавки
-------------------------	---------	----------------------	-------------	--------------------	---------------------------

## 2 уровень (периодически применяемые средства)

Лечебная физкультура	Фитотерапия	Физиотерапия	Фармакология	Терапия	Массаж
При заболеваниях сердечно сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, опорно двигательного аппарата, органов грудной клетки и брюшной полости, пищеварения, Заболеваниях обмена веществ.	Фитонциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие, отвары настои.	Магнитно, лазеро, парафино, электро, грязе, увч, магниторезонансная, фонофорез, гальвано грязе,	Адапто-гены-тонизирующие-транквилизаторы-противогипоксийные-антиоксиданты.	-мануальная -иглорефлекс -оксигемо -баро -цвето -гидро -термо -гирудо -гало -аэро -тейпы -анастезия	Лечебный, спортивный, медицинский, косметический, самомассаж.