

Особенности лечебной физкультуры



ЛФК - научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая основы и методы использования средств физической культуры для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.





ЛФК является не только лечебно-профилактическим средством, но и лечебно-воспитательным процессом.

Применение ЛФК воспитывает у больного сознательное отношение и активное участие в лечебном и реабилитационном процессах.

В основе участия больного в лечении лежит обучение физическим упражнениям.

В этой связи лечебная физкультура является не только лечебным, но и педагогическим процессом. Объектом воздействия ЛФК является пациент со всеми особенностями реактивности и функционального состояния организма.

Особенности метода ЛФК

1. В качестве сильного лечебного средства используют физические упражнения – мощный стимулятор жизненных функций организма человека.
2. Физические упражнения способны избирательно влиять на разные функции организма, что очень важно при учете патологических проявлений в отдельных системах и органах.



Различают *общую* и *специальную* дозированную тренировку.

Общая – применяется для оздоровления, укрепления и общего развития организма. При этом используются общеукрепляющие и общеразвивающие физические упражнения.

Специальная – направлена на развитие функций и восстановление органа, вовлеченный в патологический процесс. Применяются специальные упражнения, которые непосредственно влияют на пораженную систему, орган.

Например: дыхательные упражнения при пневмонии; упражнения для разработки парализованных конечностей.

Механизм физиологического и лечебного действия физических упражнений

Физические упражнения рассматриваются как неспецифический раздражитель (стимулятор), обуславливающий общую реакцию организма.

Механизм ее формирования нервно-гуморальный.

- ▶ 1. Поток нервных импульсов, идущий от проприорецепторов опорно-двигательного аппарата во время физических упражнений, вовлекает в ответную реакцию все звенья нервной системы, включает кору головного мозга.
- ▶ 2. При выполнении физических упражнений в мозге формируется так называемая «доминанта движения», которая благодаря усилению различных рефлекторных связей способствует более согласованному функционированию основных систем организма.

В лечебном действии физических упражнений выделяют 4 основных механизма:

1. Тонизирующее действие
2. Трофическое действие
3. Компенсация функций
4. Нормализация функций

Тонизирующее действие

- ▶ Тонизирующее действие считается основным.
- ▶ Физические упражнения оказывают как общее тонизирующее действие на организм, так и целенаправленно повышают тонус органов, у которых он снижен.
- ▶ Следует отметить важность положительных эмоций (бодрость, радость, удовольствие), вызываемых физическими упражнениями.

Трофическое действие

- ▶ Трофическое действие основано на активизации обменных процессов в мышцах, внутренних органах.
- ▶ Улучшается кровообращение, дыхание и трофика различных органов.
- ▶ Происходит более быстрое рассасывание погибших тканевых элементов, более быстрое заживление ран.



Компенсация функции

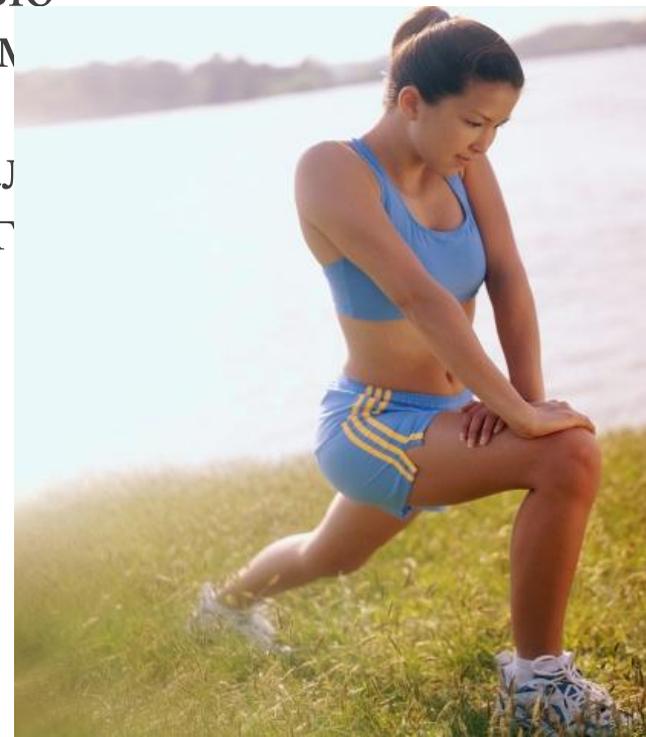
- ▶ **Компенсация** представляет собой временное или постоянное замещение нарушенных функций.

Так, например, при нарушении функции дыхания занятия ЛФК способствуют выработке и закреплению компенсаций за счет автоматически углубленного дыхания, тренировки сердца, повышения количества эритроцитов и гемоглобина в крови, экономично протекающих окислительных процессов в тканях.



Нормализация функций

- ▶ **Нормализация функций** основана на способности регулярных физических упражнений тормозить или полностью устранять сформировавшиеся во время болезни патологические связи и способствует восстановлению нормального функционированию пораженного органа всего организма, как единого целого.



Средства ЛФК

В ЛФК для лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства:

- 1) физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, т. е. выполняемые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), игры,
- 2) естественные факторы (солнце, воздух, вода),
- 3) лечебный массаж,
- 4) дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия.

Физические упражнения

```
graph TD; A[Физические упражнения] --> B[Гимнастика]; A --> C[Спортивно-прикладные]; A --> D[Игры];
```

Гимнастика

- гигиеническая
- и лечебная гимнастика;

Спортивно-прикладные
(ходьба, бег, прыжки,
плавание, гребля,
катание на велосипеде,
коньках, упражнения на
тренажерах и т. д.)

Игры

(волейбол, бадминтон,
настольный теннис
и т.д.)



Под трудотерапией понимается восстановление нарушенных функций с помощью специальных подобранных трудовых процессов.

Три вида трудотерапии: общеукрепляющая, восстановительная, профессиональная.

1) Общеукрепляющая трудотерапия повышает жизненный тонус больного, создает психологические предпосылки для восстановления трудоспособности;

2) Восстановительная — направлена на профилактику двигательных расстройств больного и восстановление утраченных функций;

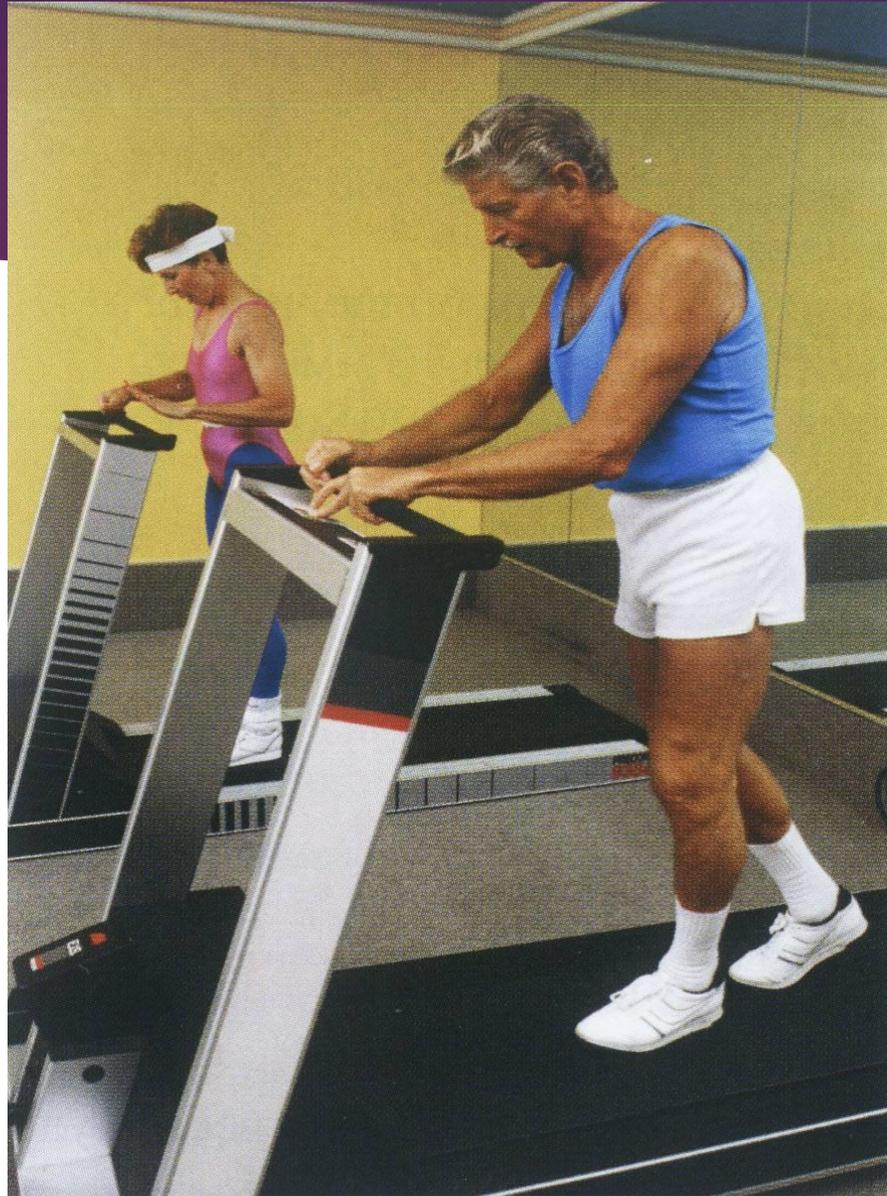
3) профессиональная — восстанавливает нарушенные производственные навыки.

Механотерапия — это восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов. Применяется главным образом для предупреждения контрактур (тугоподвижности) суставов.

Основными формами ЛФК являются:

- Путренняя гигиеническая гимнастика,**
- Ппроцедура лечебной гимнастики,**
- Пфизические упражнения в воде,**
- Ппрогулки,**
- Плечебная дозированная ходьба**
- П дозированное восхождение (терренкур)**
- Пближный туризм,**
- Поздоровительный бег,**
- Празличные спортивно-прикладные упражнения, и подвижные и спортивные.**
- Пмассовые формы оздоровительной физической культуры**
- Псамостоятельные занятия физическими упражнениями**







Дозирование физической нагрузки

1. Подбор физических упражнений;
2. Их продолжительность;
3. Число повторений;
4. Выбор исходного положения (лежа, сидя, стоя);
5. Темпом (медленный, средний, быстрый);
6. Количеством отвлекающих процедур (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
7. Использование эмоционального фактора (создание положительных эмоций);

Организация занятий по ЛФК

1. Кабинеты и залы ЛФК, открытый воздух, вода (бассейн, открытый водоем – озеро, море, река);
2. Назначает врач, имеющий специализацию по ЛФК (заполняет направление 042/у после осмотра);
3. Проводит занятия методист-инструктор, медицинская сестра;
4. Оснащение кабинетов и залов ЛФК:
 - гимнастические скамейки;
 - стенки;
 - палки;
 - кольца, булавы, мячи, обручи;
 - тренажеры, велоэргометры.

5. Должны быть:

- весы;
- угломер;
- динамометр;
- сантиметровая лента;
- тонометр;
- магнитофон;
- аптечка для оказания первой медицинской помощи;
- хорошее освещение, проветривание.

Лечебная гимнастика

- ▶ Каждое упражнение выполняют ритмично с постепенным возрастанием объема движений.
- ▶ В промежутках между гимнастическими упражнениями для снижения физической нагрузки вводят дыхательные упражнения.
- ▶ В процессе лечебного курса необходимо ежедневно частично обновлять и усложнять упражнения.
- ▶ При проведении ЛГ следует уделять особое внимание положительным эмоциям, использовать музыку.

Одно занятие лечебной гимнастики состоит 3 разделов

- ▶ Вводный (5 – 10 мин., 15%) – используются элементарные гимнастические и дыхательные упражнения общего характера с задачей постепенной адаптации организма к физическим нагрузкам основного раздела.
- ▶ Основной (25 – 30 мин., 70%) – используются все необходимые средства ЛФК с задачей осуществления частной методики ЛФК.
- ▶ Заключительный (5 – 10 мин, 15%) – используют элементарные упражнения в чередовании с дыхательными с задачей постепенного снижения физической нагрузки.



Противопоказания к назначению ЛФК

- отсутствие контакта с больным вследствие его тяжелого состояния или нарушения психики;
- кровотечение любой этиологии;
- сильные боли различного генеза;
- повышение СОЭ и выраженный лейкоцитоз;
- злокачественная гипертония, повышение АД до 220/120 мм. рт. ст.

- 
- выраженная гипотония;
 - тахикардия в покое;
 - злокачественные новообразования до радикального лечения;
 - острый период заболевания;
 - лихорадка.



Спасибо за внимание !