

**ОСОБЕННОСТИ ЛФК (ЛЕЧЕБНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА) ,
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ
И Т. П.**

ЛФК

- ▣ 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.
- ▣ Она может обеспечить наиболее эффективный процесс лечения и может способствовать восстановлению всех функций организма после того, как лечение закончено. Причем и в профилактике, и в лечении, и в реабилитации ЛФК действует и прямо, и опосредовано, одновременно оказывая положительное воздействие на многие другие системы и функции организма.

- ▣ 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.

- Так же действует лечебная физкультура и на органы дыхания, сердечно-сосудистую систему и даже зрение. ЛФК помогает предотвратить воспаление легких в послеоперационный период у "лежачих" больных, нормализовать артериальное давление у гипертоников и гипотоников, обеспечить физическую подготовку к родам и послеродовое восстановление и вообще решить очень много так называемых женских проблем. Помочь при ожирении, подагре, сахарном диабете, астме. С помощью ЛФК можно повысить потенцию у мужчин, восстановить психо-эмоциональный комфорт и многое-многое другое.

- ▣ Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры: неспецифическое (патогенетическое) действие – стимуляция висцеральных рефлексов и др. активация физиологических функций – гуморальных процессов, афферентных импульсов и др. адаптивное (компенсаторное) действие на функциональные системы – ткани, органы и др., стимуляция морфофункциональных изменений – репаративная регенерация и др.
- ▣ Эффекты, возникающие под действием лечебной физической культуры: 1. Тонизирующий (моторно-висцеральные рефлексы: моторно-сосудистые, моторно-кардиальные, моторно-пульмональные, моторно-желудочно-кишечные и другие) 2. Трофический (улучшение обменных процессов, ускорение процессов регенерации, стимуляция гуморальных механизмов) 3. Компенсаторный (ускорение формирования заместительных механизмов, усовершенствование срочной компенсации, оптимизация долговременных замещений) 4. Нормализующий (восстановление функций, формирование доминанты, угасание патологических связей)

- ▣ В лечебной физической культуре различают тренировку общую и специальную. Общая тренировка способствует оздоровлению и укреплению организма, при которой используются все виды общеразвивающих физических упражнений. Специальная тренировка направлена на восстановление (развитие) нарушенных функций в результате травмы или заболевания, при которой используются упражнения, оказывающие непосредственное воздействие на травмированный участок (сегмент) или функциональную систему (упражнения при артрозе коленного сустава, дыхательные упражнения при хронической пневмонии и т.д.).

- ▣ Физические упражнения, применяемые как средство лечебной физической культуры: 1. Гимнастические 2. Идеомоторные 3. Упражнения с предметами и снарядами 4. Игры 5. Спортивно-прикладные
- ▣ Гимнастические упражнения представляют собой специальные, естественные для человека движения, при которых достигается как избирательное воздействие на определенные мышцы, суставы и связанные с ними внутренние органы, так и на весь организм в целом. Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью. Гимнастические упражнения развивают силу, выносливость, координацию, улучшают подвижность в суставах и т.д.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!