

Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях суставов

- Принято выделять:
 - ушибы
 - внутрисуставные переломы
 - ВЫВИХИ

Периоды реабилитации при повреждениях суставов

1. Иммобилизационный период
2. Функциональный период
3. Тренировочный период

Задачи реабилитации при повреждениях суставов

1. Ускорить рассасывания кровоизлияния и отека.
2. Улучшить крово, лимфообращение, обмен веществ.
3. Способствовать образованию костной мозоли.
4. Способствовать заживлению тканей.
5. Предупредить спаечный процесс.
6. Предупредить атрофию тканей.
7. Провести профилактику развития тугоподвижности в суставах.

Особенности построения методики занятий физическими упражнениями при поражениях в суставах

1 период – иммобилизационный:

- занятия начинают в первые дни после травмы;
- выполняются движения в суставах здоровой конечности, в суставах свободных от иммобилизации;
- используются дыхательные, идеомоторные упражнения (мысленные):
 - производятся изометрические напряжения сначала здоровой, а затем пораженной конечностью;

Особенности построения методики занятий физическими упражнениями при поражениях в суставах

2 период – функциональный:

Основными задачами периода являются: завершение регенерации, восстановление функции поврежденной конечности.

Используются:

- Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для повреждённого сегмента в облегчённых условиях (избегание силы трения, свободного свисание конечности);
- -постепенно увеличивается амплитуда движений, применяются упражнения с сопротивлением, с предметами.

Особенности построения методики занятий физическими упражнениями при поражениях в суставах

3 период – тренировочный:

Основная задача- окончательное восстановление функции поврежденного сегмента и адаптация к бытовым и трудовым нагрузкам.

Используются:

- общеразвивающие упражнения;
- -специальные упражнения;
- упражнения в ходьбе