

«Программа комплексной
реабилитации лиц с
нарушениями опорно-
двигательного аппарата»

Гайдуков В.В.

направленна на реабилитацию

наиболее распространенных

- **категорий лиц с нарушением** лица, страдающие остеохондрозом, артрозом и другими заболеваниями позвоночника и суставов (возраст 30-65 лет);
- лица, пострадавшие вследствие травм

спинного мозга или периферического нерва

(возраст

- лица 14-50



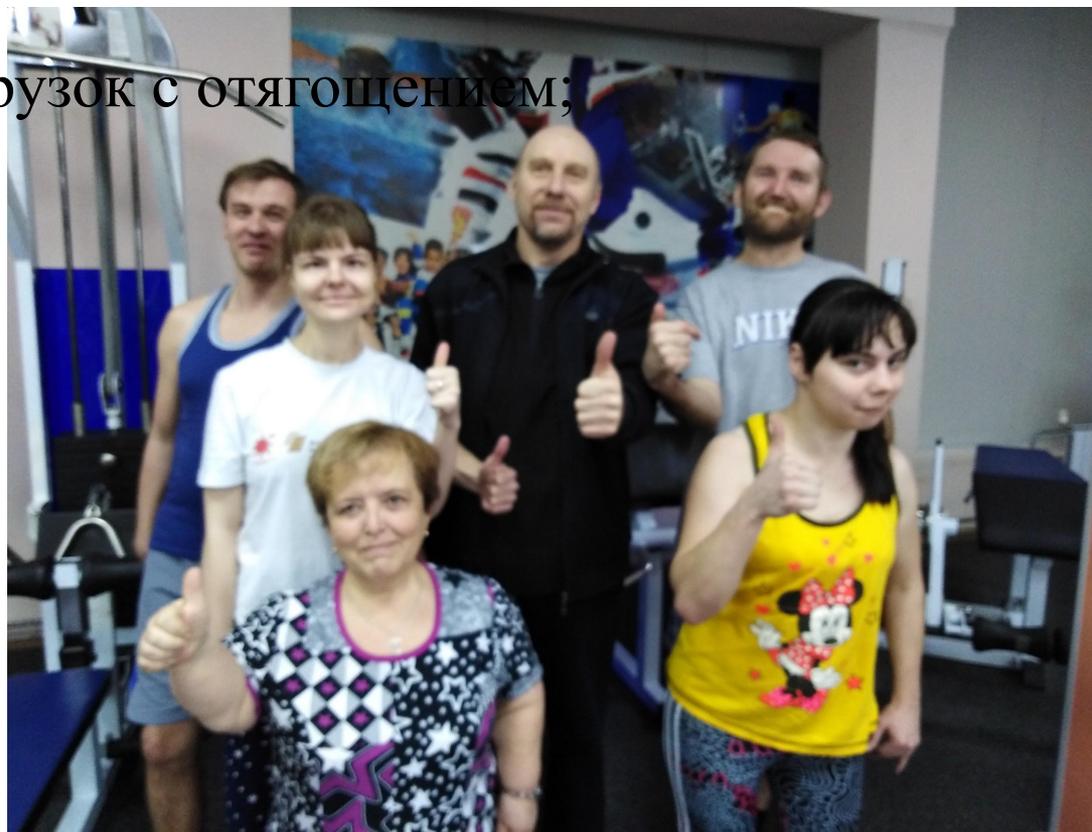
Особенности разработанной программы

- В основе предлагаемой комплексной методики реабилитации лиц с различными нарушениями ОДА заложен общий принцип адаптации мышц, обеспечивающих функциональную работу позвоночника и суставов, за счет улучшения их эластичности : при их сокращении под увеличенной аэробной нагрузкой и расслажении развитии координации и у стабилизации состояния центральной нервной системы



• Для полноценного восстановления ОДА необходимо:

- аэробных физических нагрузок;
- физических нагрузок на растяжение;
- физических нагрузок с отягощением;
- бочча;



Методы определения эффективности программы реабилитации

- оценка физического состояния при увеличении нагрузки реабилитируемого проводится путем измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- оценка эффективности координационных способностей проводится в результате проведения занятий по бочча;
- изменение улучшения психоэмоционального состояния людей оценивается по методике САН (самочувствие, активность и настроения).

Спасибо за внимание

