

Лечебная физическая культура



Учитель лечебной физической
культуры первой квалификационной
категории:

Вилкова Наталия Александровна

ЛФК

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод *лечения*, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.

Термин «Лечебная физическая культура» (или ЛФК) обозначает дыхательная гимнастика после тяжелой операции, обучение ходьбе после травмы, и разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. Термин «лечебная физкультура» применяется в самых различных аспектах, обозначая и метод лечения, и медицинскую или педагогическую специальность, и раздел медицины или физкультуры, и структуру здравоохранения.



Средства, формы и методики ЛФК

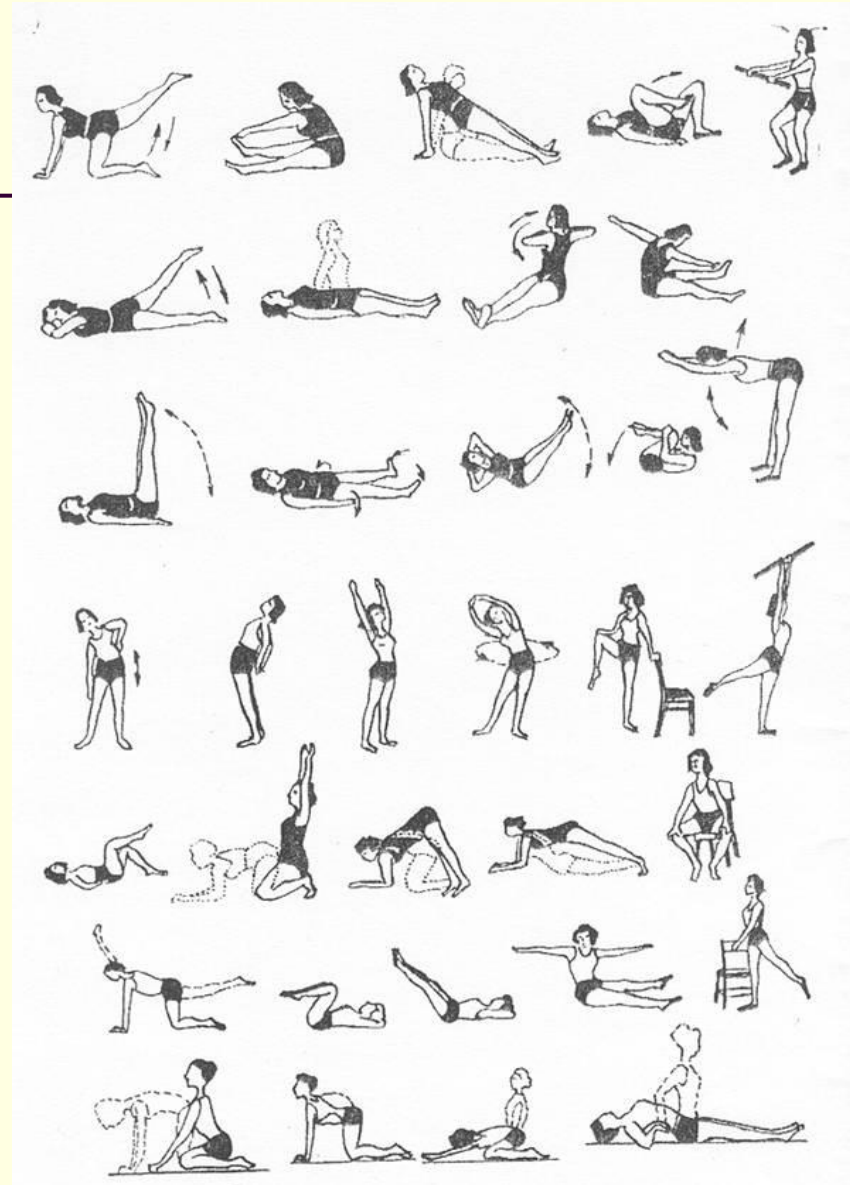
- Основное средство ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности.
- Форма лечебной физической культуры — это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.
- Методы (методики) ЛФК по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется. Например, «ЛФК при артрозе тазобедренного сустава в форме индивидуальных занятий утренней гимнастикой» или «ЛФК при хронической ишемической болезни сердца в форме группового занятия ЛФК», или «Обучение ходьбе с опорой на трость в форме индивидуального занятия ЛФК».

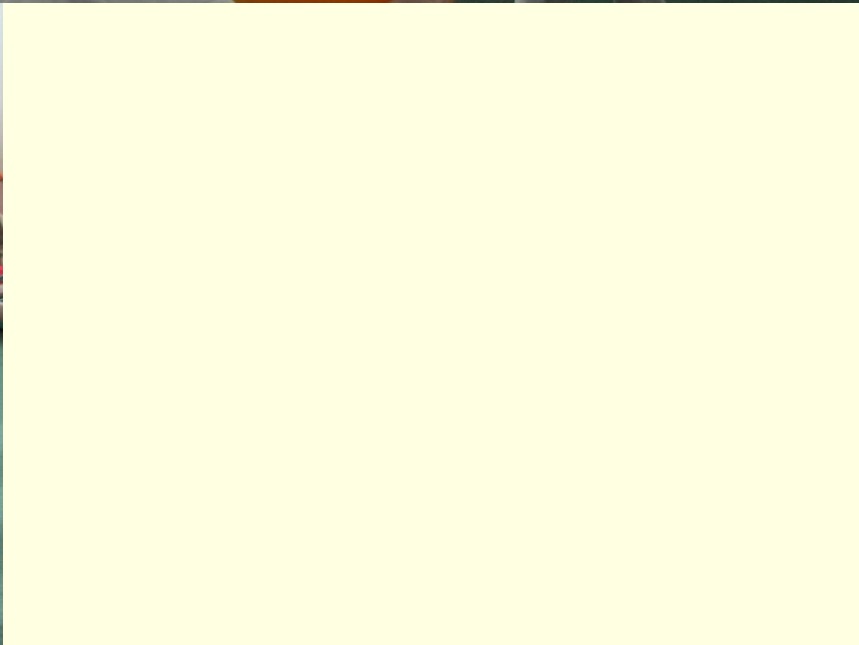
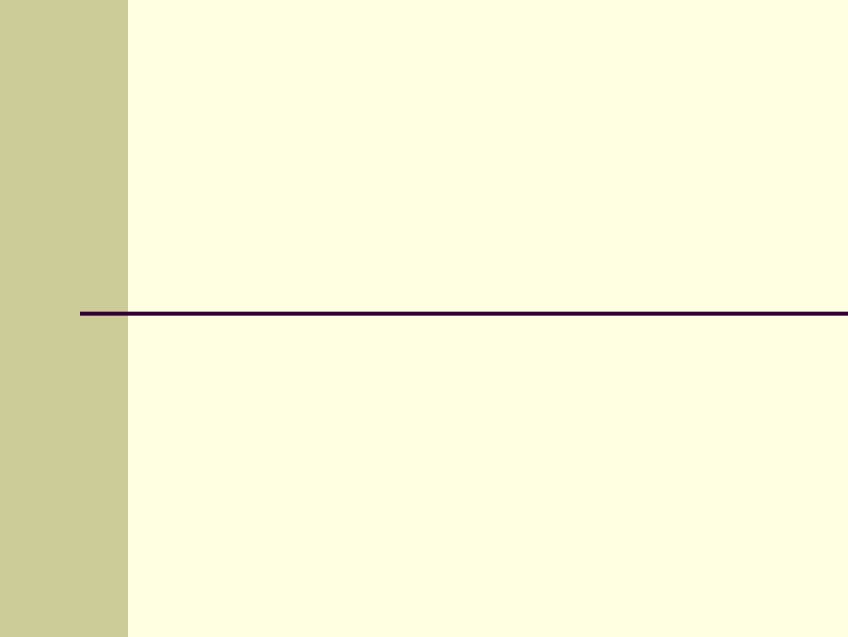


Способы, средства и методики

- Утренняя гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Дозированная ходьба
- Производственная гимнастика
- Лечебное плавание.
- Гидрокинезотерапия.
- Механотерапия.
- *Трудотерапия*, обучение бытовым навыкам и ходьбе.
- Игры, спортивные игры.
- Туризм.
- Терренкур.
- Физические упражнения.
- Физические упражнения в воде.
- Ходьба.
- Восхождения
- Занятия на тренажерах.
- Плавание:
 - при заболеваниях опорно-двигательной системы (ЛФК при нарушении осанки, при остеохондрозе, сколиозе...);
 - при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
 - при заболеваниях дыхательной системы;
 - при заболеваниях пищеварительной системы;
 - при нарушении осанки;
 - при травмах;
 - при операциях на грудной клетке;
 - при беременности;
 - обучение ходьбе с опорой на трость...
- Занятия с инструктором ЛФК (индивидуальные занятия, малогрупповые [2-3 человека] и групповые [8-12чел])
- Самостоятельные занятия — физические тренировки







Спасибо за внимание!!!