

# ЛФК

При повреждении опорно-двигательного аппарата



## Задачи:

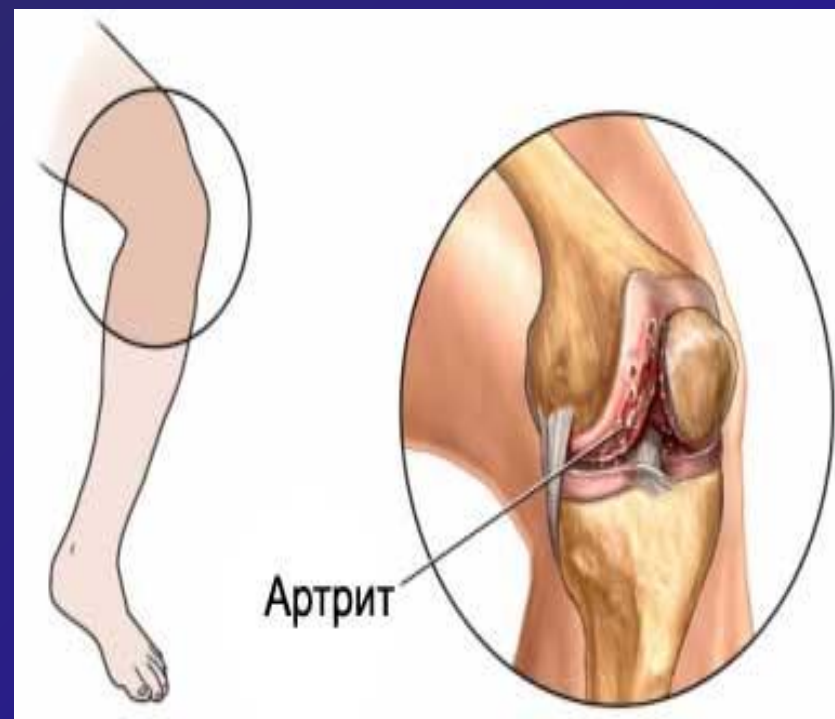
- причин заболеваний, механизма травмы
- механизма лечебного действия ФУ
- методик ЛГ при заболеваниях и травмах ОДА
- первой помощи при травме ОДА



# Характеристика

- ✓ При заболеваниях и повреждениях ОДА возникают анатомические и функциональные нарушения, которые ограничивают возможности самообслуживания, обеспечения бытовых потребностей и трудоспособность. В 50% случаев они приводят к инвалидности.

Артриты – заболевания, в основе которых лежит воспалительный процесс, локализующийся в синовиальной оболочке сустава, суставном хряще и околосуставных тканях.



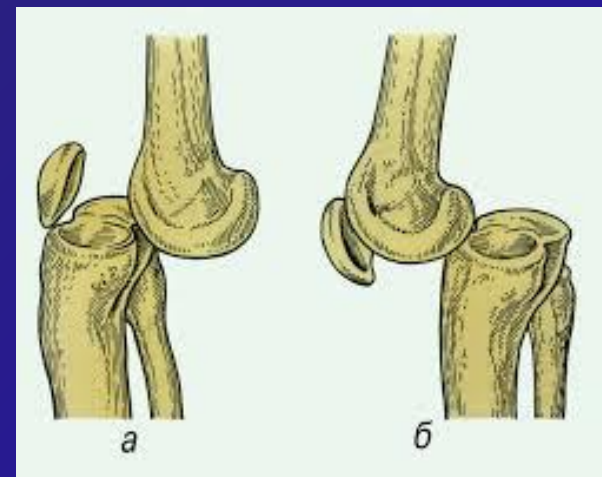
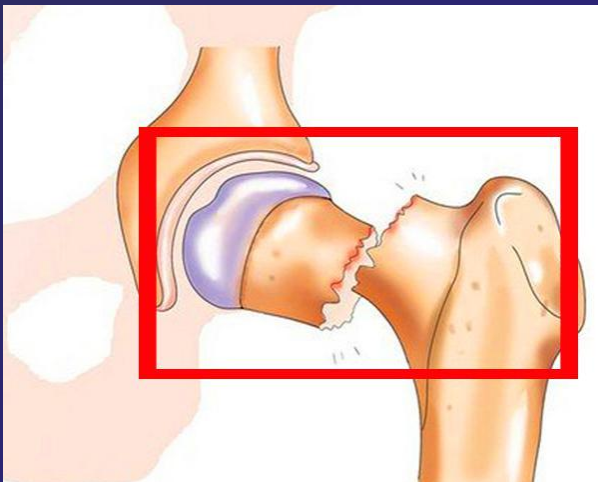
Артроз – заболевания обменно-трофического характера в суставах, характеризующиеся его атрофией, остеопорозом, отложениями солей кальция в околосуставных тканях, связках, капсуле сустава.



# Понятия об:

Перелом – нарушение целостности кости под влиянием механического воздействия с повреждением окружающих тканей и нарушением функции повреждённого сегмента

Вывих – смещение концов костей, образующих сочленение.



## Задачи ЛФК при артритах и артрозах

```
graph TD; A[Задачи ЛФК при артритах и артрозах] --> B[Уменьшение боли в суставе]; A --> C[Увеличение амплитуды движений]; A --> D[Устранение контрактуры]; A --> E[Укрепление околосуставных мышц]; A --> F[Восстановление адаптации сустава к нагрузкам];
```

Уменьшение  
боли в  
суставе

Увеличение  
амплитуды  
движений

Устранение  
контрактуры

Укрепление  
околосуставны  
х  
мышц

Восстановление  
адаптации  
сустава к  
нагрузкам

Абсолютные признаки  
переломов:

- патологическая подвижность
- крепитация
- деформация конечности
- усиление боли в месте перелома
- укорочение конечности

Абсолютные признаки вывихов:

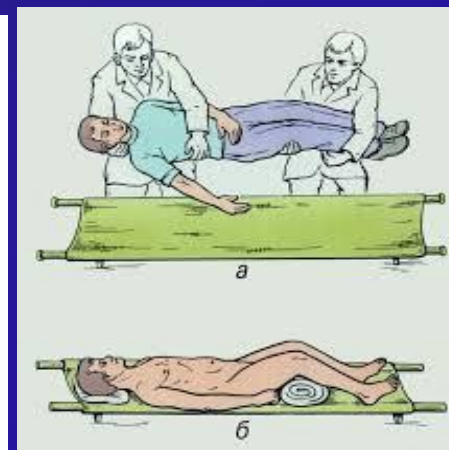
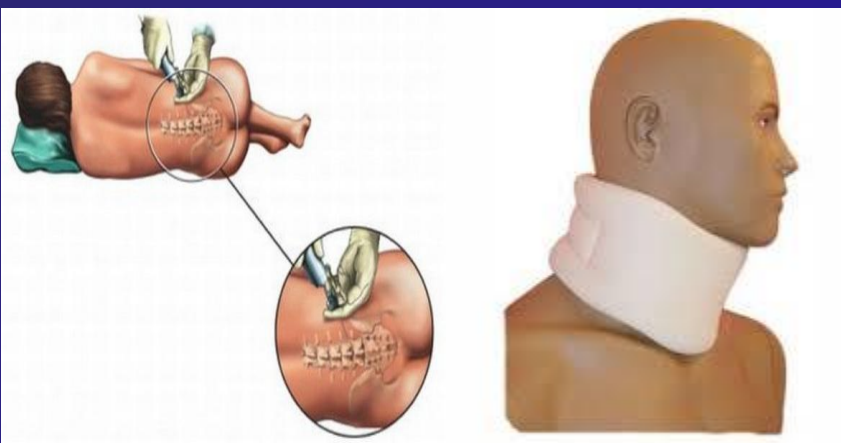
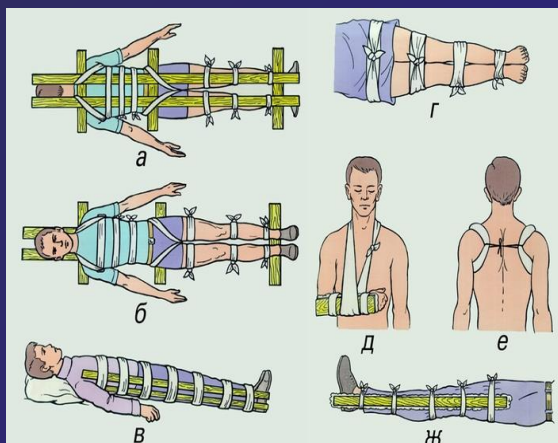
- постоянная боль в суставе
- вынужденное положение конечности
- деформация области сустава
- полное отсутствие движений в суставе

## Периоды ЛФК в травматологии:

- I период (иммобилизации)
- II период (функциональный)
- III период (тренировочный)

## Первая помощь при повреждениях ОДА

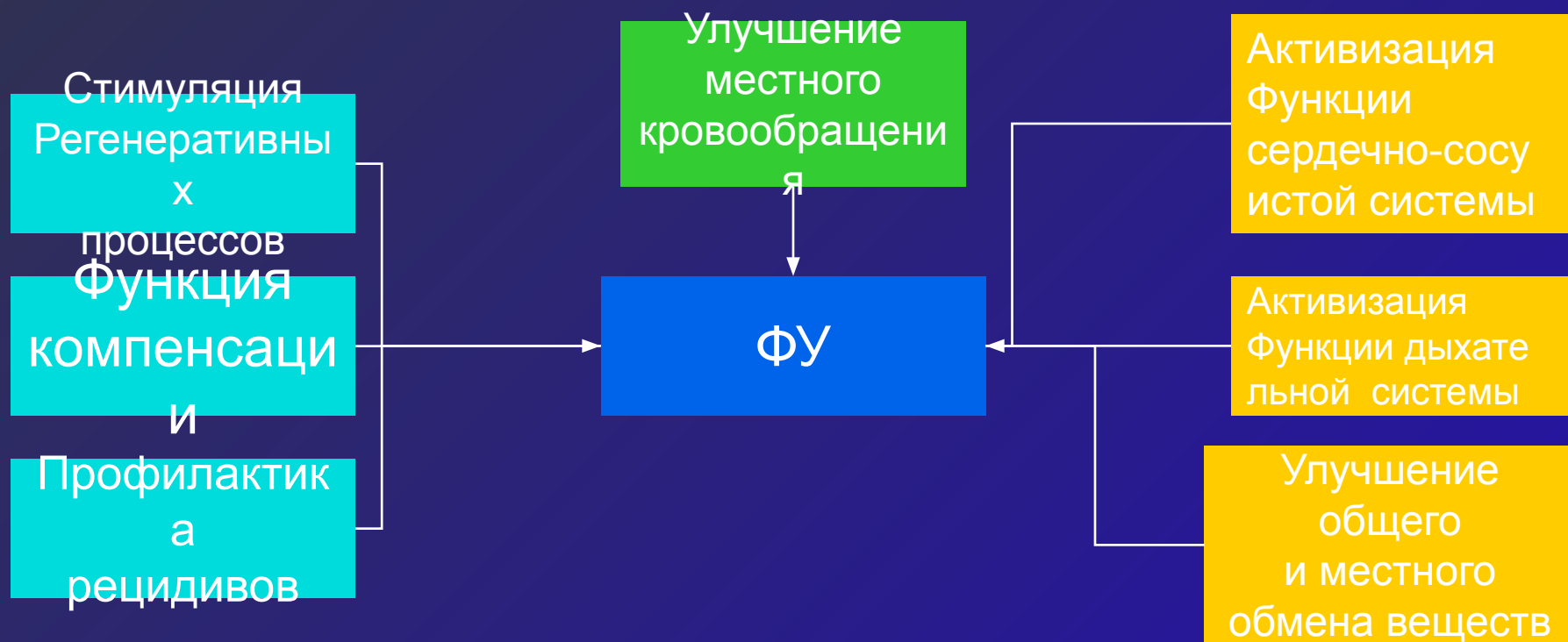
- иммобилизация
- обезболивание
- при повреждении позвоночника – воротник Шанца
- транспортировка в лечебное учреждение в положении лёжа





Период ЛФК	Задачи
I период	Улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной системы, психоэмоционального тонуса, профилактика осложнений
II период	Восстановление функции, формирование компенсаций
III период	Ликвидация остаточных морфологических и функциональных нарушений, адаптация к нагрузкам

# Механизмы лечебного действия ФУ



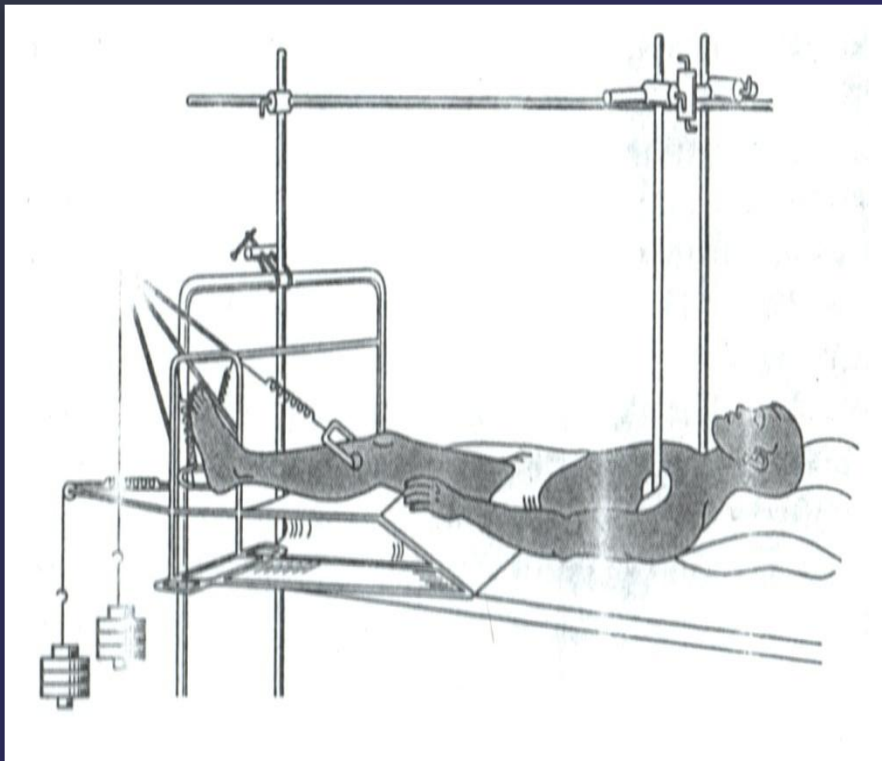


Рис. 1

Скелетное вытяжение за  
бугристую  
большеберцовую кости

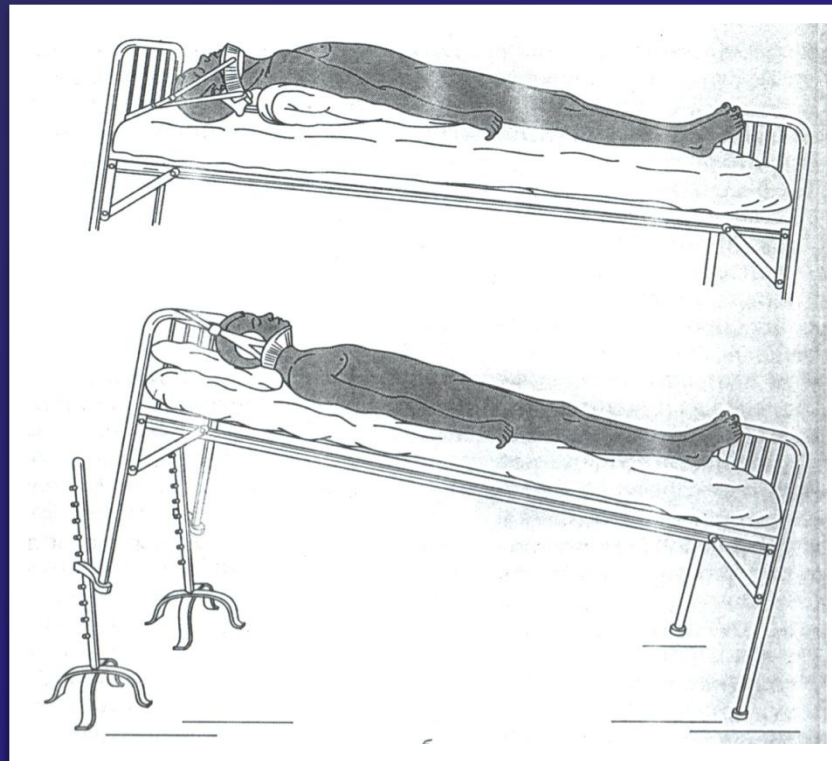


Рис. 2

Вытяжение с помощью  
петли Глиссона при  
компрессионном переломе  
шейных позвонков

---

Гимнастическая стенка позволяет применять упражнения на растяжение как для верхних, так и для нижних конечностей (смешанные висы). Эффективны движения из различных исходных положений с помощью разнообразных блоков, укрепляемых на разной высоте.

**Упражнения начинают** во всех суставах конечности (одновременно и попеременно), изометрическое напряжение мышц (экспозиция 5-7 с), статическое удержание конечности, тренировка осевой функции.

Упражнения сначала лучше выполнять из облегченных исходных положений (лежа, сидя), с подведением под конечность скользящих плоскостей, уменьшающих силу трения, упражнений с использованием роликовых тележек, блоковых установок, упражнений в водной среде.

---

## Особенности занятий ЛФК при переломе позвоночника:

- I период - И.п. только лёжа, запрещаются движения в плечевых суставах и движения головой
- II период – изометрические напряжения мышц шеи, упражнения с отягощением, наклоны и повороты туловища и головы, упражнения на равновесие, координацию
- III период – полезны плавание, гребля, ходьба на лыжах. Подскоки, бег, прыжки **запрещены в течение 8 – 12 мес после травмы !**

---

Спасибо за внимание

