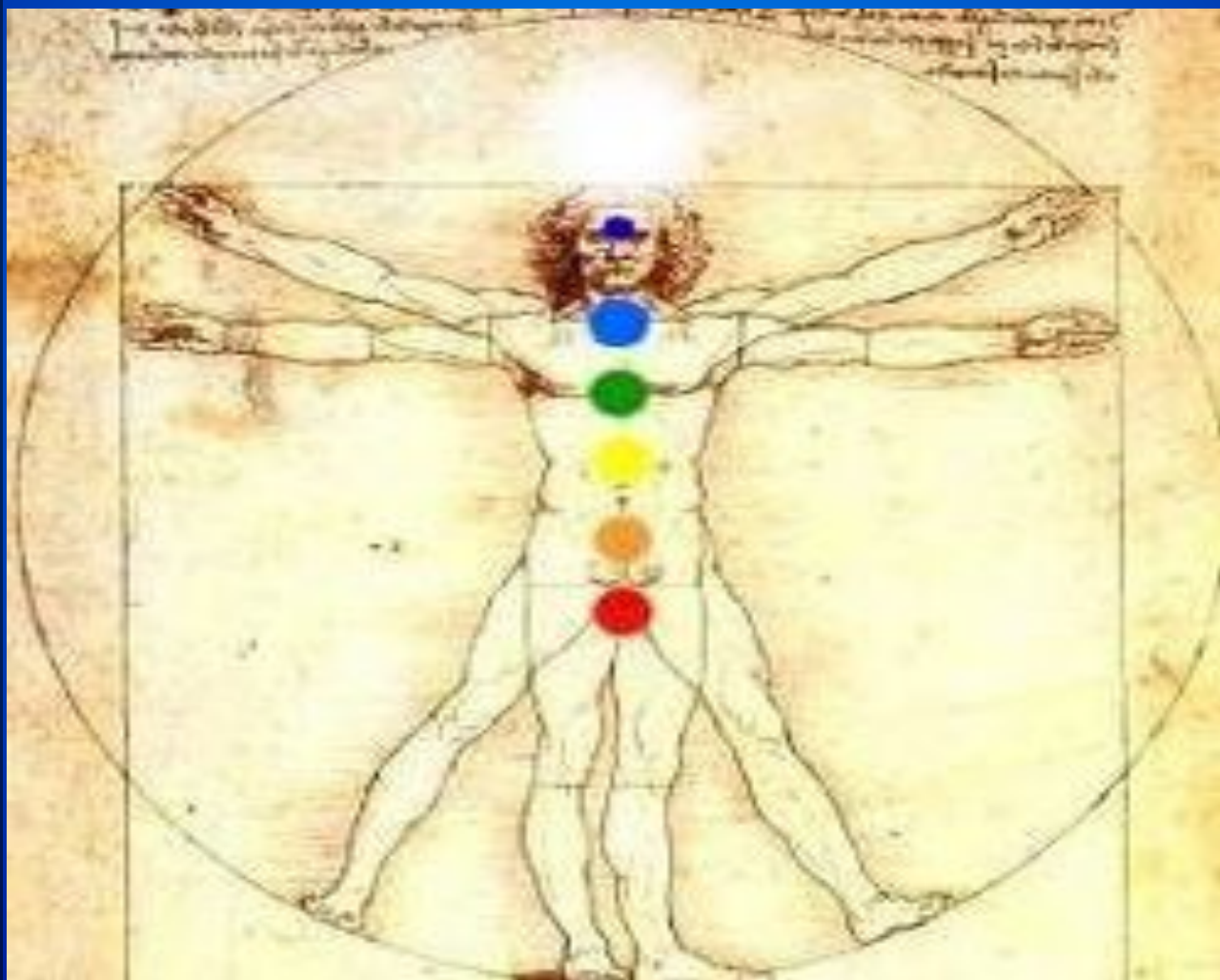


# Общие основы ЛФК



# ЛФК -

**метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса.**



# Средства физической культуры



1) *Физические упражнения*  
(гимнастические, спортивно-прикладные, игры)

2) *Естественные факторы природы*



**Основное средство  
кинезотерапии - это  
мышечное движение.**



**Мышечное  
движение**



**Лечебная  
гимнастика**

**(физические**



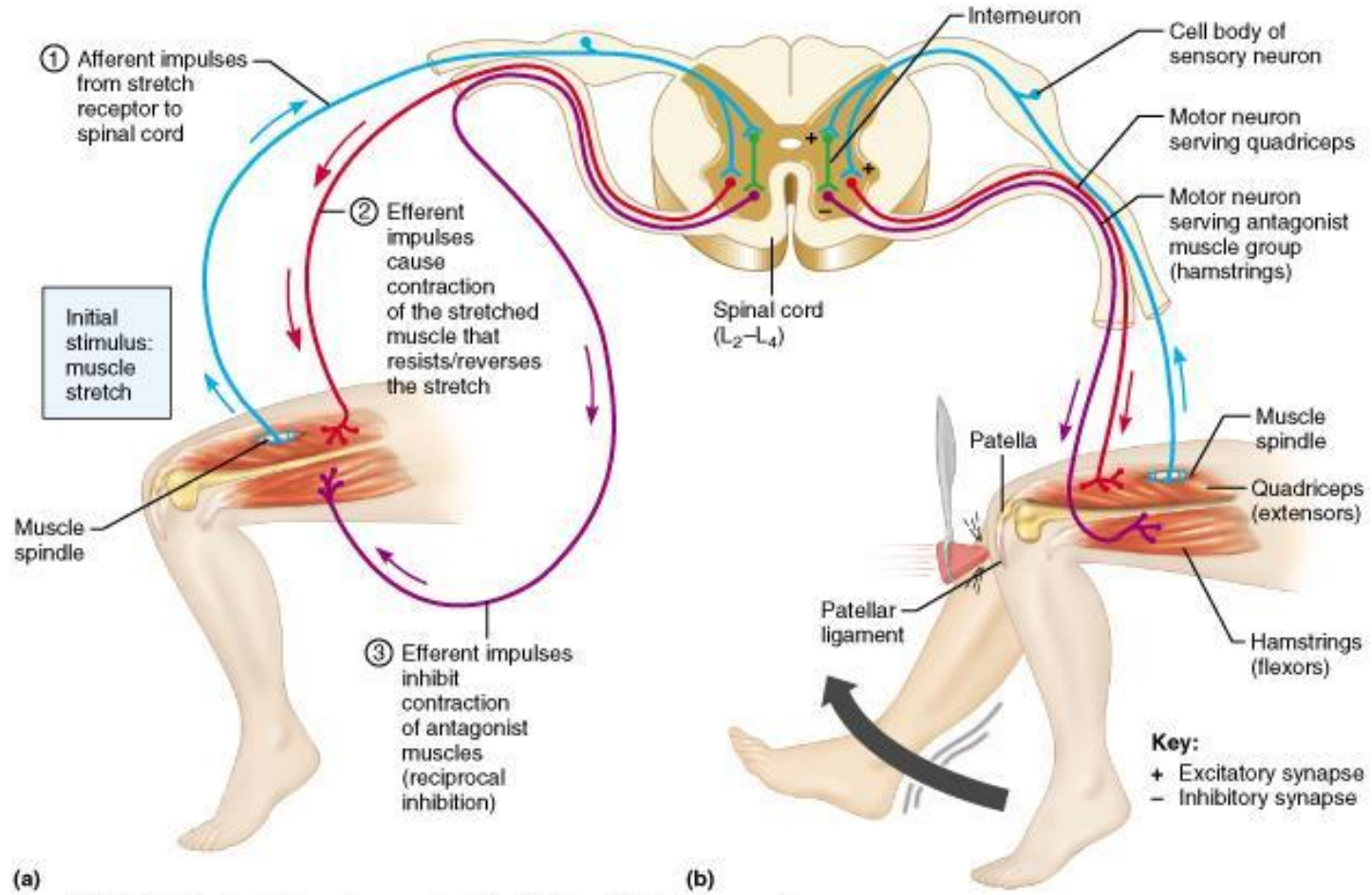
# Механизм лечебного действия мышечного движения

## Виды двигательных реакций

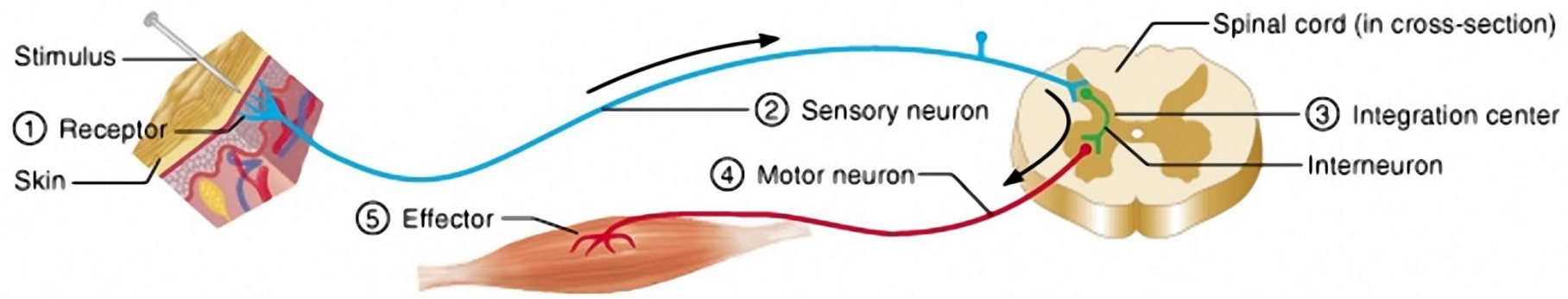
- **простые или непроизвольные**  
(осуществляются по типу простого  
рефлекторного акта, при помощи  
сегментарного аппарата)



- **сложные или произвольные** (контролируются  
надсегментарным аппаратом и направлены на  
решение определенной двигательной задачи)



Copyright © 2001 Benjamin Cummings, an imprint of Addison Wesley Longman, Inc.



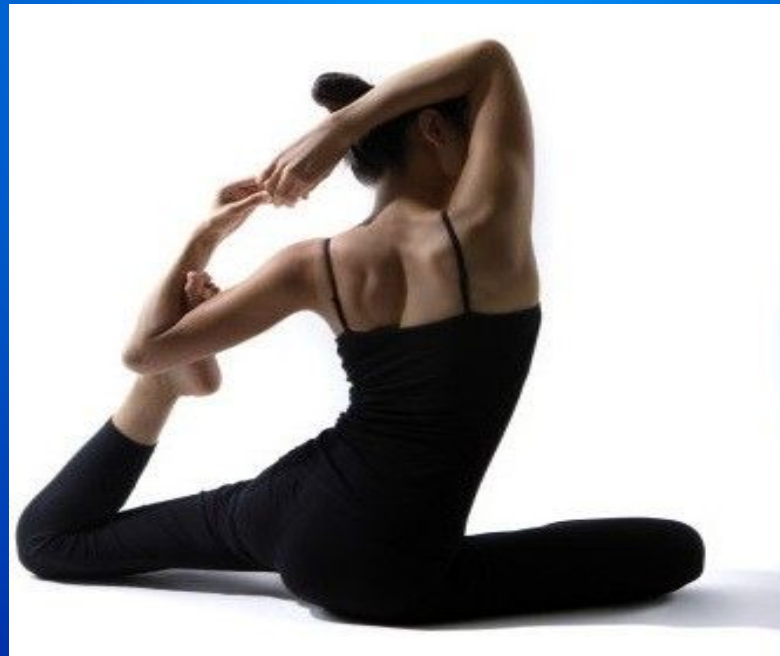
# Эффекты «мышечного» движения (физического упражнения) в организме

Нормализация целостной функции или  
функциональной системы,  
восстановление нарушенных функций,  
формирование новых функциональных  
связей и доминант



# Тонизирующее действие

Заключается в изменении интенсивности биологических процессов в организме (общего тонуса) под влиянием дозированной мышечной нагрузки.





# Трофическое действие

*Проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме.*



# Компенсаторное действие

Временное или постоянное замещение нарушенных функций. При нарушении функции жизненно важного органа компенсаторные механизмы включаются сразу же.





*Лечебная физкультура (ЛФК) =*  
физическая реабилитация =  
лечебная гимнастика =  
восстановительная физкультура =  
**КИНЕЗОТЕРАПИЯ**



# РЕАБИЛИТАЦИЯ –

**это комплекс мероприятий, целью которых является достижение, по возможности, максимально полного восстановления нарушенных или утраченных вследствие заболевания или травмы функций пациента.**



# Уровни последствия болезни (травмы)

- 1) **Повреждение** - любая аномалия или утрата анатомических, физиологических, психологических структур или функций



**Нарушение жизнедеятельности - это возникающие в результате повреждения утрата или ограничение возможности осуществлять повседневную деятельность в пределах, считающихся нормальными для человеческого общества.**



**Социальные ограничения** - это ограничения, возникающие вследствие повреждения и нарушения жизнедеятельности, для выполнения социальной роли, считающейся нормальной для данного индивидуума.



**Цель реабилитации** - полное или частичное восстановление нарушенных функций, или выработка компенсаторных механизмов, заменяющих утраченную функцию.

**Конечная цель** - обеспечение независимости больного в повседневной жизни и повышение качества его жизни





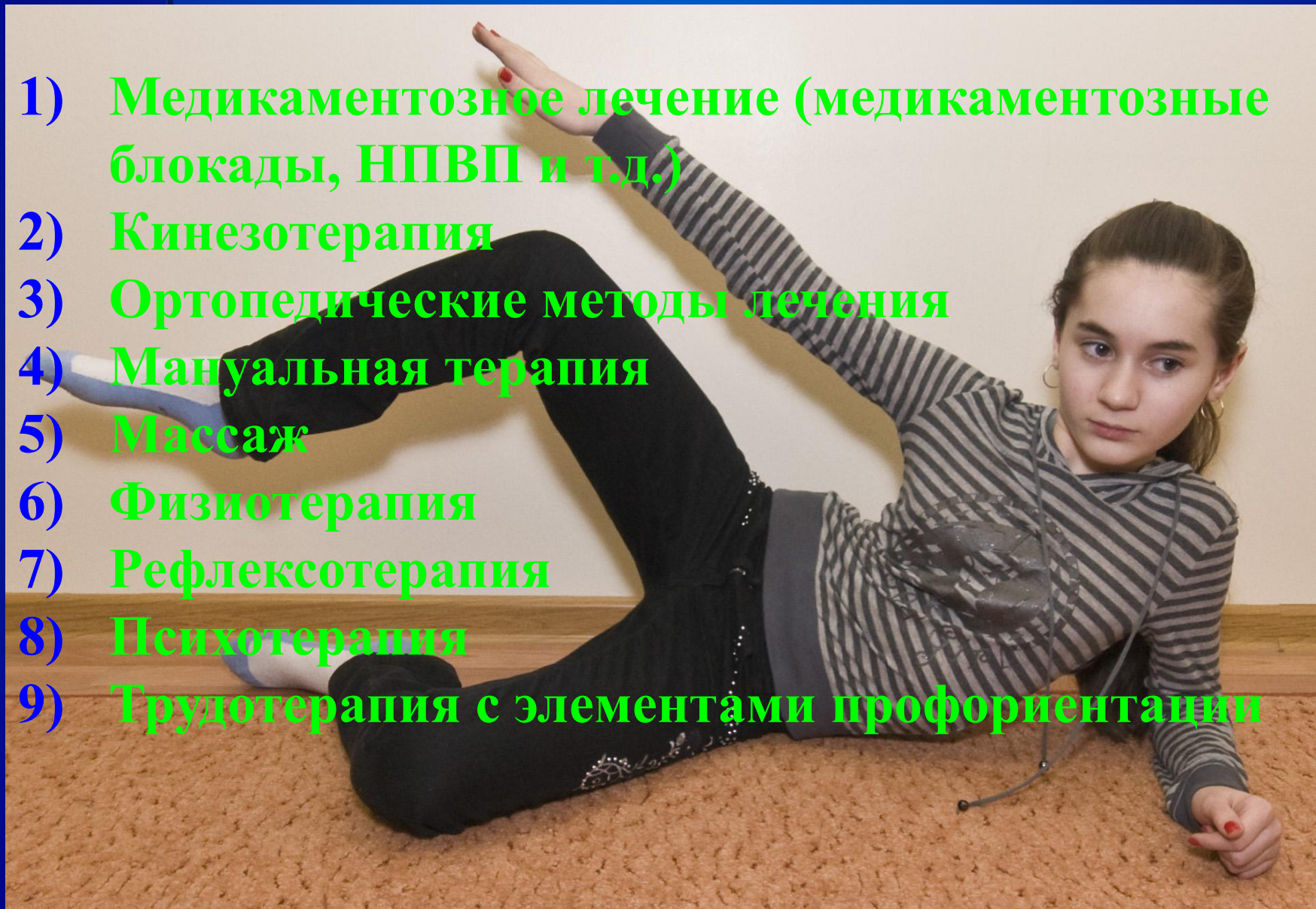
# Принципы реабилитации

- 1) **Комплексное воздействие**
- 2) **Ранние сроки начала восстановительного лечения**
- 3) **Индивидуальный подход**



# Средства реабилитации

- 1) Медикаментозное лечение (медикаментозные блокады, НПВП и т.д.)
- 2) Кинезотерапия
- 3) Ортопедические методы лечения
- 4) Мануальная терапия
- 5) Массаж
- 6) Физиотерапия
- 7) Рефлексотерапия
- 8) Психотерапия
- 9) Трудотерапия с элементами профорientации



# Показания для проведения реабилитационных мероприятий

- ◆ Особая подверженность воздействиям внешней среды
- ◆ Нарушения социальных отношений
- ◆ Снижение способностей к обучению
- ◆ Значительное снижение функциональных способностей
- ◆ Нарушения трудовых отношений



# Показания к проведению кинезотерапии

- Отсутствие, ослабление или извращение функции, наступившее вследствие заболевания, травмы (и)или их осложнений
- Положительная динамика в состоянии больного, определенная по совокупности клинико-функциональных и лабораторных данных

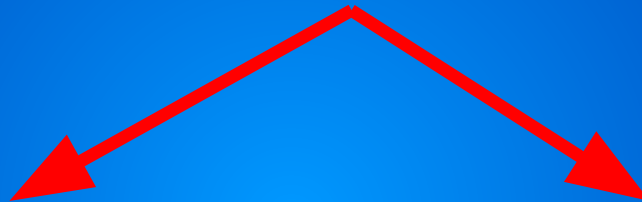


# Противопоказания к проведению кинезотерапии

- ⊖ отсутствие контакта с больным вследствие его тяжелого состояния или нарушений психики;
- ⊖ острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- ⊖ гипертермия любого генеза;
- ⊖ врожденные пороки сердца, патологии сердца в стадии декомпенсации;
- ⊖ любое кровотечение, системные заболевания крови до полной стабилизации лабораторных показателей;
- ⊖ воспалительные заболевания кожных покровов;
- ⊖ онкологическая патология;
- ⊖ спинальная амиотрофия Верника-Гофмана



# Лечебная ГИМНАСТИКА



# Формы кинезотерапии

- 1) Лечебная гимнастика
- 2) Массаж
- 3) Мануальная терапия
- 4) Гидрокинезотерапия
- 5) Гигиеническая гимнастика
- 6) Утренняя гимнастика
- 7) Развивающая игра
- 8) Дыхательная гимнастика
- 9) Терренкур (ходьба по пересеченной местности)
- 10) Дозированная ходьба



# Курс кинезотерапии 20-25 занятий

## Периодизация курса кинезотерапии

- 1) **Подготовительный период** - приблизительно 25% от общего курса и подготавливает к основной дозе физической нагрузки





**2) Основной период** - составляет приблизительно 50% от общего курса. Именно здесь проявляется лечебный эффект от физических упражнений



**3) Заключительный период - составляет 25% от общего курса и должен проходить в условиях поликлиники или санаторно-курортного лечения. Считается от момента вылечивания заболевания до полного здоровья.**



# Критерии выбора форм кинезотерапии

1. Возраст
2. Общее состояние
3. Анамнез жизни
4. Спортивный анамнез
5. Анамнез заболевания
6. Этиология заболевания
7. Патогенез заболевания
8. Стадия заболевания.



# Методические принципы кинезотерапии

- 1) **Наглядность**
- 2) **Доступность**
- 3) **Постепенность**
- 4) **Последовательность (каждое следующее занятие по нагрузке выше)**
- 5) **Дозированность нагрузки**
- 6) **Принцип рассеянной нагрузки (используются все группы мышц)**



# Факторы, влияющие на дозирование нагрузки

- 1) **Возраст**
- 2) **Пол**
- 3) **Общее состояние пациента**
- 4) **Спортивный анамнез**
- 5) **Анамнез заболевания**
- 6) **Стадия заболевания**



# Структура занятия

- 1) **Вводная часть** (разминка, занимает 15% от общего времени занятия)
- 2) **Основная часть** (специальные физические упражнения, занимают 70% от общего времени занятия)
- 3) **Заключительная часть** - используются игры, занятия на мяче и т.д., занимает 15% от общего времени занятия)



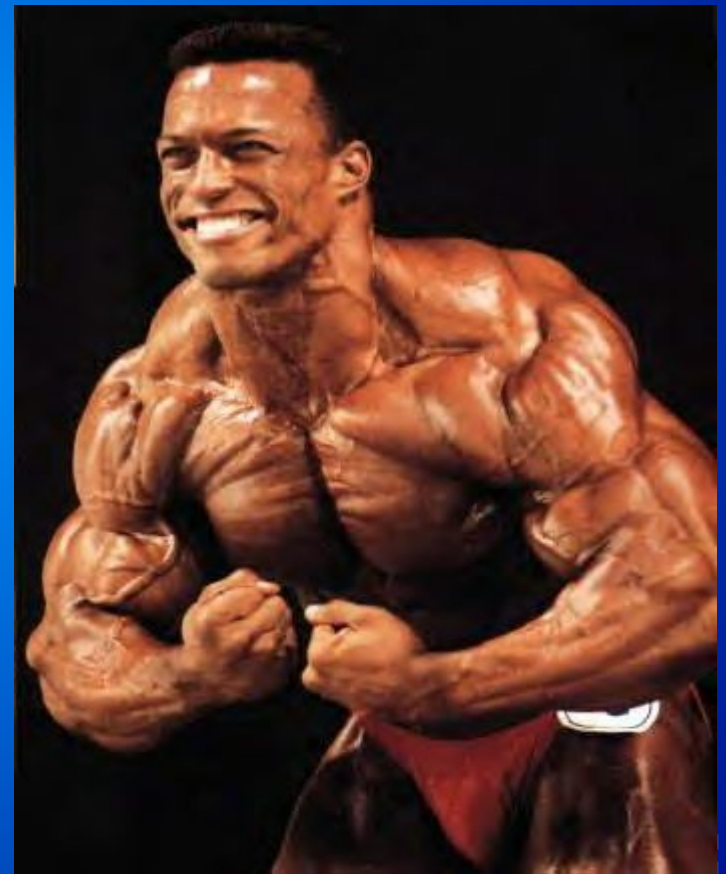
# Классификация гимнастических упражнений

- 1) По анатомическому признаку
- 2) По направленности
- 3) По характеру активности
- 4) По характеру мышечной работы
- 5) По величине нагрузки
- 6) По принципу действия



# 1) По анатомическому признаку для воздействия на мышцы:

- **спины,**
- **брюшного пресса,**
- **нижних конечностей...**





## 2) По направленности:

- для увеличения мышечной силы
- для улучшения координации (метод «Баланс»)
- для увеличения работы в суставах (метод «PNF»)
- для регуляции мышечного тонуса (метод «Vojta»)
- для тренировки дыхательной системы (специальная дыхательная гимнастика)
- для тренировки сердечно-сосудистой системы и др.



# Проприоцептивное Нейроциркуляторное Проторение(PNF)

*Проприоцептивный:* имеющий отношение к любым органам чувств, передающим информацию о движениях и положении тела.

*Нейроциркуляторный:* касающийся нервов и мышц.

*Проторение:* облегчение, упрощение.

Главная цель лечения состоит в оказании помощи пациенту в достижении максимально возможного уровня функционирования.

### **3) По характеру активности:**

- **Активные (выполняемые пациентом)**
- **Пассивные (выполняемые инструктором)**
- **Активно-пассивные (взаимная работа инструктора и пациента, наиболее распространённые)**
- **Идиомоторные (выполняемые пациентом мысленно)**



#### **4) По характеру мышечной работы:**

- **Статические (работа изометрическая – изменение силы воздействия без изменения длины мышечного волокна)**
- **Динамические (работа изотоническая – изменение длины мышечного волокна без изменения силы воздействия)**

## 5) По величине нагрузки упражнения:

- **малой интенсивности**
- **средней интенсивности**
- **большой интенсивности**



## 6) По принципу действия:

Общеукрепля  
ющие



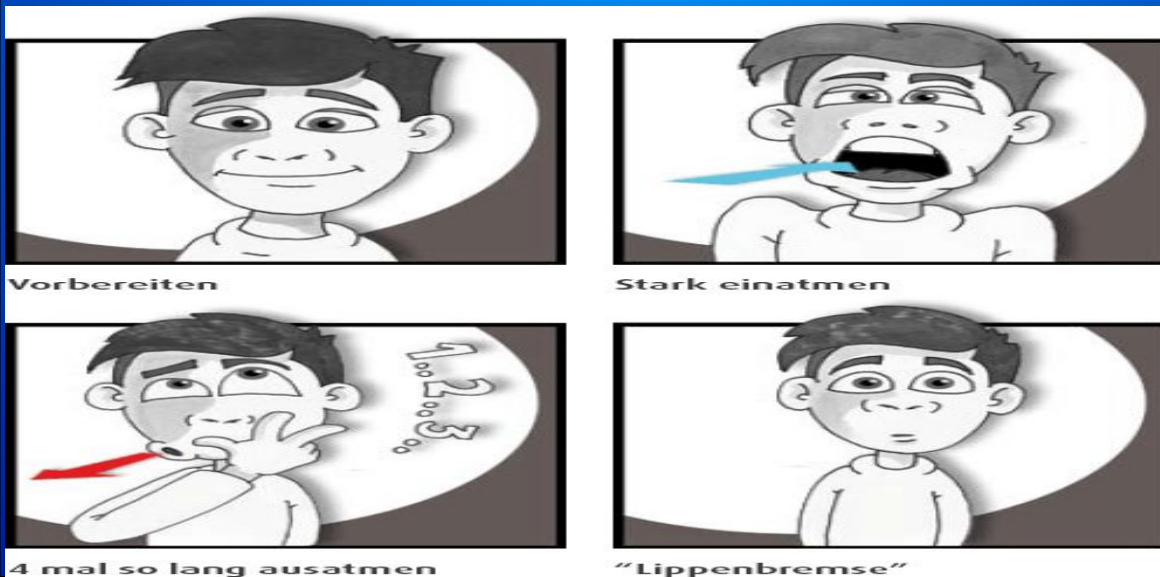
Специальные



# Дыхательные упражнения

1. Динамические (включение работы мышц рук, туловища и т. д.)

1. Статические (при участии диафрагмы, межреберных мышц)



# Способы дозирования физической нагрузки

- 1) Изменение числа вовлеченных в работу мышечных групп (от мелких до крупных)
- 2) Изменение темпа выполнения упражнения
- 3) Увеличение или уменьшение амплитуды движения
- 4) Изменение исходного положения
- 5) Увеличение или уменьшение количества повторов
- 6) Использование гимнастических снарядов
- 7) Усложнение координации движений



# Виды исходного положения

1. Лежа (на спине, животе, на боку)
2. Ладонно-коленная опора (четвереньки)
3. Положение полуприседа
4. Сидя (ровная спина, суставы нижних конечностей согнуты под углом  $90^{\circ}$ )
5. Стоя - основная стойка (руки вдоль туловища, ноги вместе, или на ширине плеч, или больше ширины плеч)

# Двигательные режимы

## 1) Постельный:

- пассивный (активные движения полностью исключены)
- активный (сохраняя положение лежа, врач разрешает пациенту движения мелких и средних мышечных групп)

## 2) Полупостельный (разрешаются движения в положении лежа и сидя)

## 3) Палатный (разрешается стоять и ходить с опорой на спинку кровати)

## 4) Общий двигательный (нет ограничения в ходьбе)

## 5) Тренирующий (назначается только кинезотерапевтом после решения вопроса об индивидуальной для данного пациента дозировке физической нагрузки):

- щадящий;
- тренирующий;



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

