



Лечебная физическая культура

Выполнила: Апарина Дарья

Студент 1 курс

Группа ТП 17-2К

ЛФК

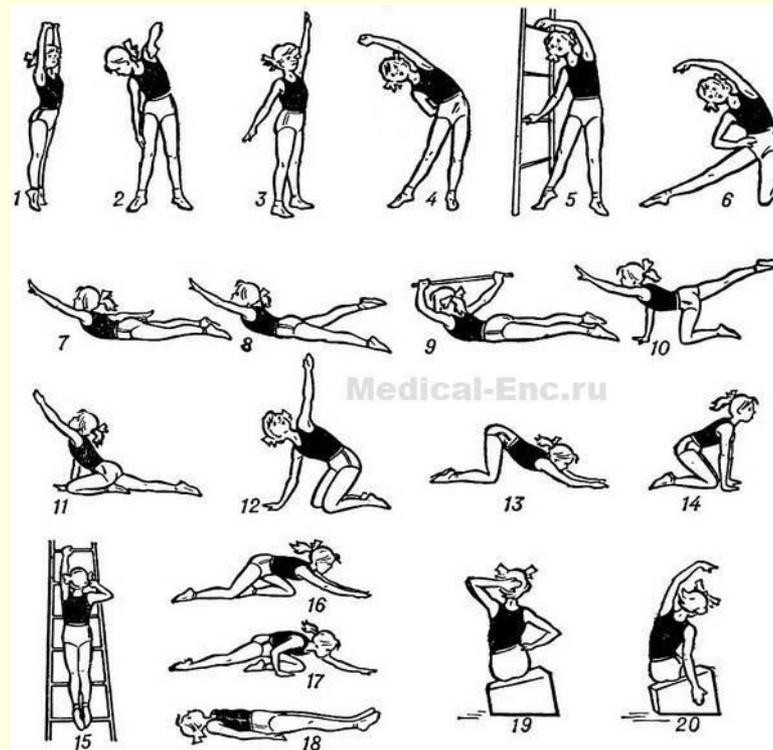
Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод *лечения*, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.

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.



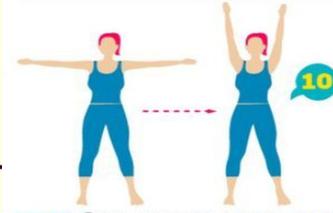
Способы и методы ЛФК

- Утренняя гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Дозированная ходьба
- Производственная гимнастика
- Лечебное плавание.
- Гидрокинезотерапия.
- Механотерапия.
- *Трудотерапия*, обучение бытовым навыкам и ходьбе.
- Игры, спортивные игры.
- Туризм.
- 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

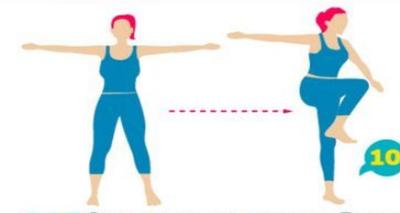


УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

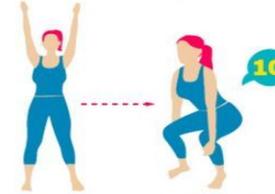
30 - задержать
10 - количество повторений



1 Стоя, широко развести руки и поднять их над головой на вдох, опустить руки - выдох.



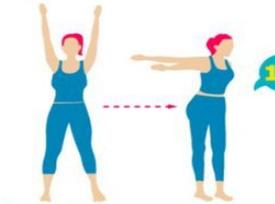
2 Руки развести в стороны. Поднять согнутую ногу и противоположной рукой коснуться колена. Потом - другой ногой.



3 Поднять руки вверх. Присесть, согнув поясницу и бросив руки вниз.



4 Наклонить туловище вперед параллельно полу. Правой рукой прикоснуться к пальцам левой ноги, а левую руку, за спиной, поднять вверх, ноги не сгибать в коленях. То же сделать другой рукой.



5 Поднять руки вверх, затем опустить их вниз и отвести назад до отказа.



6 Положить пальцы рук на плечи. Вращать локтями вперед и назад по 10 раз.



7 Лечь на спину. Медленно поднять ноги вертикально, затем медленно опустить, не касаясь пола. В этом положении подержать ноги 3 сек.



8 Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и наклонить их до пола вправо - влево.



9 Из положения, лежа на спине - сесть, наклонить туловище вперед и коснуться руками пальцев ног.



10 Лежа на спине, поднять ноги, кисти рук поддерживают поясницу. Вращать ногами как при езде на велосипеде.



Плавание, аквааэробика, плавание при сколиозе



Рекомендуемые техники плавания при сколиозе

Freestyle

вольный стиль

Backstroke

плавание на спине



Breaststroke

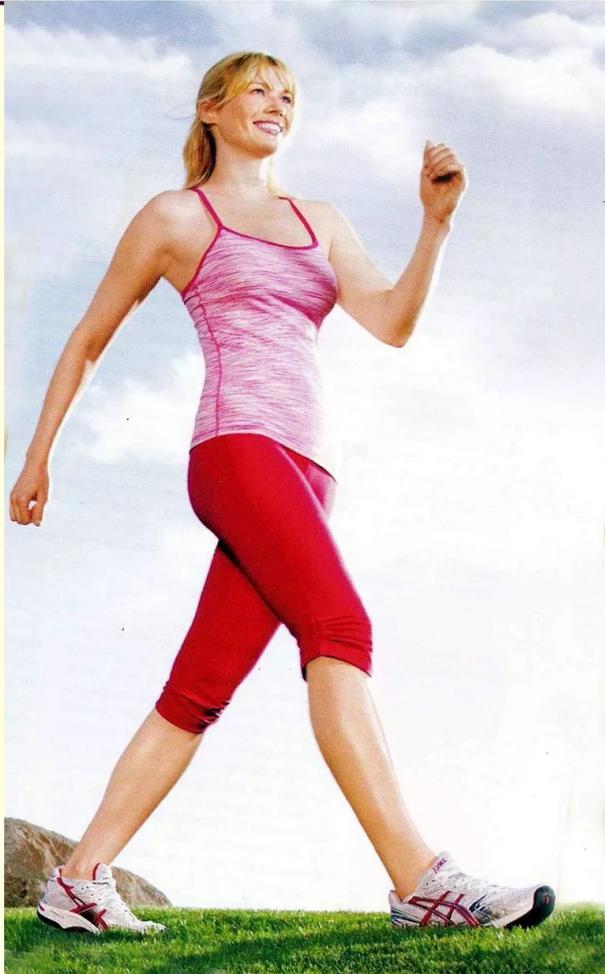
брасс

The Butterfly

баттерфляй



Хотьба



Занятия на тренажерах



Будьте здоровы!!!