

**Тема: «Роль и место ЛФК в  
системе медицинской  
реабилитации»**

**Мальшева Елена Викторовна**

**Лечебная физкультура (ЛФК)** – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

- ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение больными соответствующих физических упражнений.
- В процессе занятий больной приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений — с лечебными и профилактическими целями. Это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом.

- Действующим фактором ЛФК являются физические упражнения. Это специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые) движения, которые применяются в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации.
- Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и физической нагрузки, способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.
- В. К. Добровольский выявил четыре основных механизма лечебного действия физических упражнений: тонизирующего влияния, трофического действия, формирования компенсаций, нормализации функций.

**Реабилитация** – это комплекс медицинских, юридических, социально-экономических, педагогических мероприятий, направленных на восстановление или компенсацию нарушенных функций организма (здоровья физического или психического) и трудоспособности больных и инвалидов, а также на восстановление нарушенных социальных связей.

**Медицинская реабилитация** – объединяет лечебные меры, направленные на восстановление здоровья человека – нарушенных или утраченных функций организма, приведших к инвалидности.

Т.О. медицинская реабилитация включает мероприятия по предотвращению инвалидности в период заболевания и помощь индивиду в достижении максимальной физической, психической, социальной, профессиональной и экономической полноценности, на которую он будет способен в рамках существующего заболевания.

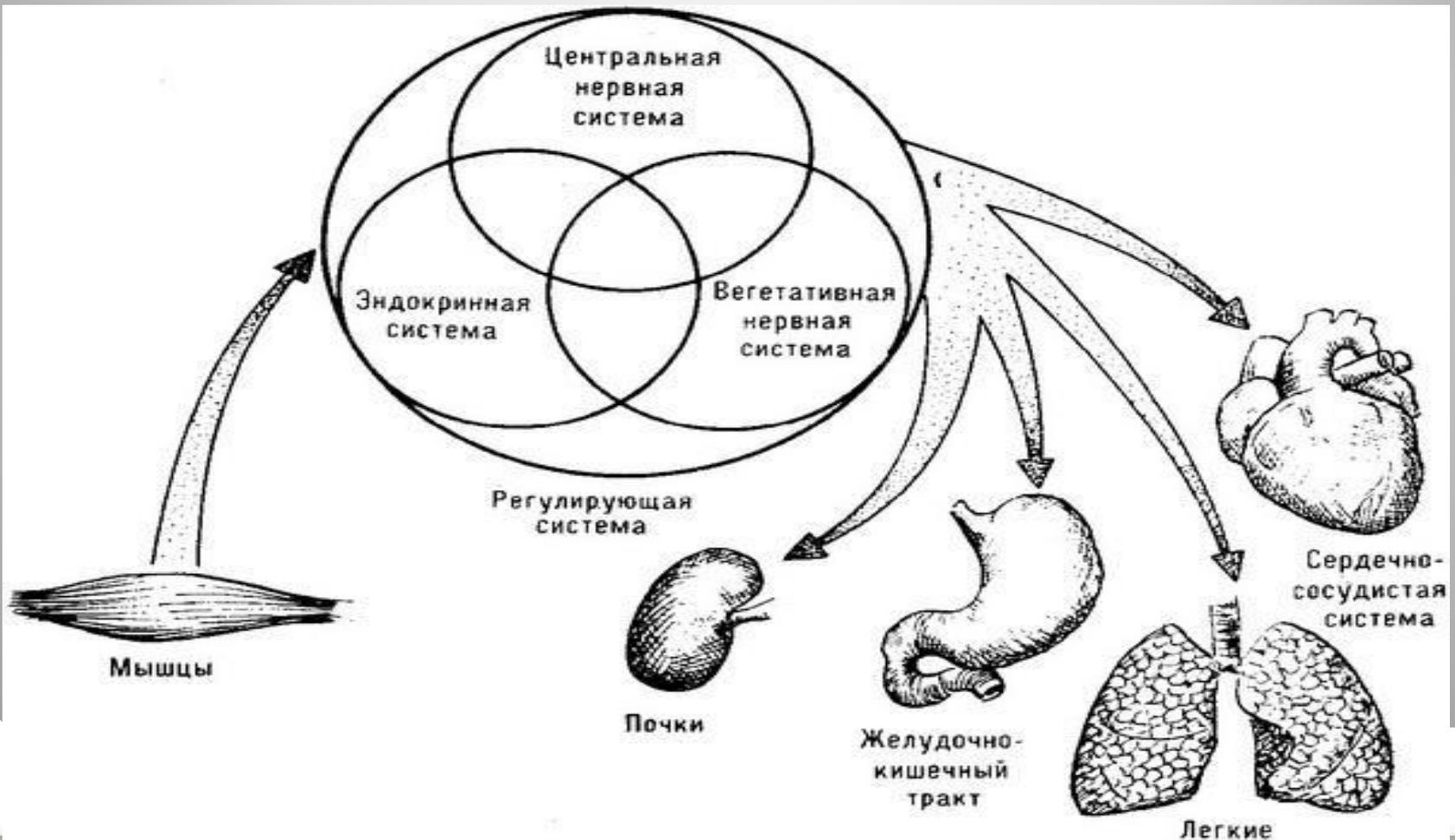
**Для успешной реабилитации необходимы:** раннее начало восстановительных мероприятий, этапное преемственное лечение от начала заболевания до его исхода, комплексный характер лечения, включающего все виды восстановительного лечения и трудовой реабилитации, индивидуализация мероприятий с учетом личностных особенностей больного.

- В России в систему реабилитации больных и инвалидов входят лечебно-реабилитационные учреждения (медицинские и санаторно-курортные), реабилитационные центры, общественные организации лиц, имеющих инвалидность и др.

- Организм больного находится в неблагоприятных условиях не только из-за патологических изменений, но и вследствие вынужденной гипокинезии.
- Покой во время болезни необходим: он облегчает функционирование, как пораженного органа, так и всего организма, снижает потребность в кислороде и питательных веществах, способствует более экономной работе внутренних органов, восстанавливает тормозные процессы в центральной нервной системе (ЦНС).
- Но если ограничение двигательной активности продолжается долго, то снижение функций важнейших систем становится стойким, ослабевают процессы возбуждения в ЦНС, ухудшается функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также трофика всего организма, создаются условия для возникновения различных осложнений, выздоровление затягивается.

- Было доказано, что информация о работе мышц по нервным, и гуморальным каналам поступает в ЦНС и центр эндокринной системы (гипоталамус), там интегрируется, а затем эти системы регулируют функции внутренних органов и их трофику

- **Схема взаимодействия двигательного аппарата с внутренними органами**



## **Использование средств физической культуры и массажа в лечебных целях имеет давнюю историю.**

- Китайские медики применяли растирания и вытягивание суставов при многих заболеваниях. Считают, что профилактическая (превентивная) медицина зародилась в Древнем Китае. Китайцы уделяли много внимания профилактике болезней. Афоризм «Настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь» принадлежит китайцам.
- В Древней Индии у йогов насчитывалось более 800 различных дыхательных упражнений, особенно много – на задержку дыхания, применяемых с профилактической целью и для лечения многих заболеваний.
- В Древнем Риме лечебная гимнастика достигла высокого уровня развития: особенно широко применялись телесные упражнения, массаж и гидропроцедуры в термах (банях). В сборнике Орибазы, написанном в 360 г. н.э., были собраны все материалы того времени, при этом лечебной гимнастике отводится целая книга.
- Египтяне ревматические болезни лечили гимнастическими упражнениями, массажем, диетой, водными процедурами.

- В России физические упражнения с лечебной целью стали применяться уже в XVIII в. Так, в трудах выдающихся русских медиков Н.И. Пирогова, С.П. Боткина, П.Ф. Лесгафта и многих других содержатся высказывания по поводу значения и применения физических упражнений, закаливания для лечения заболеваний.
- В 1870 г. в Медико-хирургической академии Петербурга была защищена первая докторская диссертация по лечебной физкультуре (Г.Г. Бенезе. Рациональная гимнастика как средство сохранять здоровье и исцелять некоторые хронические недуги).

- В России после первой мировой войны начинают широко развиваться реабилитация раненых и инвалидов. Организуются профилактории для инвалидов войны, а также специальные школы для детей-калек. В ряде госпиталей и лазаретов применялись способы функционального лечения переломов
- Большое влияние на состояние лечебной физкультуры оказало создание отделения ЛФК в таких крупных научно-исследовательских учреждениях, как Государственный институт физиотерапии и ортопедии, Институт скорой помощи им. Н.В. Склифосовского

**Наиболее распространена 3-этапная система реабилитации:** больница — стационарный центр реабилитации или санаторий — поликлиника (санаторий).

**На всех этапах реабилитации широко применяется лечебная физическая культура.**

- На больничном этапе лечебная физическая культура (при раннем ее применении) *предупреждает развитие осложнений, приводящих к снижению трудоспособности.* В процессе занятий больной обучается правильному положению в постели, пассивным движениям, адаптируется к расширению объема движений в положении сидя, затем стоя, обучается ходьбе. При долгосрочной реабилитации лечебная физическая культура направлена на устранение нарушенных функций, развитие компенсаций, общее укрепление организма.

- В стационарном центре реабилитации лечебная физическая культура *преследует цель дальнейшей активизации больного, подготовки его к бытовой деятельности, восстановления навыков по самообслуживанию, тренировки в ходьбе, создания основ для применения трудотерапии.*
- В поликлинике лечебная физическая культура *направлена на дальнейшее восстановление функций, а в необходимых случаях — на совершенствование компенсаций, подготовку больного к общественно полезному труду.*

Двигательные качества повышаются с помощью тренировки. Наряду с гимнастическими упражнениями широко используются спортивно-прикладные упражнения и игры.

## **Принципы реабилитационных мероприятий:**

- 1. Реабилитация должна осуществляться, начиная с самого возникновения болезни или травмы и вплоть до полного возвращения человека в общество (непрерывность и основательность).
- 2. Проблема реабилитации должна решаться комплексно, с учётом всех её аспектов (комплексность).
- 3. Реабилитация должна быть доступной для всех кто в ней нуждается (доступность).
- 4. Реабилитация должна приспосабливаться к постоянно меняющейся структуре болезней, а также учитывать технический прогресс и изменения социальных структур (гибкость).

- Реабилитация больных и инвалидов является в настоящее время одним из приоритетных направлений медицины, как в нашей стране, так и за рубежом. Первоочередными задачами, стоящими перед реабилитологами, являются: совершенствование методов восстановительного лечения; разработка критериев эффективности медицинской реабилитации для различных групп больных; совершенствование сбора данных, касающихся больных и инвалидов, с последующим созданием баз данных на местном, государственном и международном уровнях.

## ВЫВОД

- лечебная физическая культура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем;
- ускорению ликвидации анатомических и функциональных нарушений;
- сохранению, восстановлению или созданию новых условий для функциональной адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

## Литература.

- 1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. в. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
- [http://www.brsu.by/sites/default/files/lfk/lecheb-fiz-kultura/dubrovskiy\\_lechebnaya\\_fizicheskaya\\_kultura.doc](http://www.brsu.by/sites/default/files/lfk/lecheb-fiz-kultura/dubrovskiy_lechebnaya_fizicheskaya_kultura.doc)
- 2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 3. Мухина В.С. Психология – М., 1999.
- 4. Учебник инструктора по лечебной физкультуре // Под ред. проф. В.К. Добровольского. – М.: Медицина, 1974.
- 5. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
- 6. <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/2862-osnovy-meditsinskoj-reabilitacii-i-nemedikamentoznoy-terapii-pirogova.html>

Спасибо за  
внимание!