

Содержание

Введение.....	3
1. Лечебная физическая культура — раздел клинической медицины.....	4
2. Средства формы и методики лечебной физической культуры...	6
Заключение.....	10
Список используемой литературы.....	13
Приложение.....	14

Введение

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

Термином лечебная физическая культура (или ЛФК) обозначают самые различные понятия. Это и дыхательная гимнастика после тяжелой операции, и обучение ходьбе после травмы, и разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. Это и название кабинета в поликлинике, и кафедры в институте физкультуры, и кафедры в медицинском институте. 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.

1. Лечебная физическая культура — раздел клинической медицины

Термин «лечебная физкультура» прежде всего, обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и массажем).

С другой стороны, лечебная физическая культура является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности.

Вместе с тем лечебная физкультура — это самостоятельная научная дисциплина, объединенная по существующему государственному стандарту в единую научную специальность: «лечебная физическая культура и спортивная медицина с курсами курортологии и физиотерапии», имеющая шифр научной специальности 14.00.51. Это — медицинские науки. То есть специалистом в области лечебной физкультуры может быть врач с дипломом лечебного или педиатрического факультета медицинского института. Составной частью ЛФК являются механотерапия, трудотерапия и лечебный массаж. Средством ЛФК может являться любая двигательная активность: и плавание, и ходьба, и банные процедуры, и даже игры, в том случае если они применяются в лечебных целях.

Лечебный массаж, который, по сути, является пассивным физическим упражнением, мы рассмотрим отдельно в силу специфики этого метода лечения, но в тесной связи с лечебной физкультурой. Лечебная физкультура назначается только врачом и проводится строго по назначению врача обычно в учреждениях здравоохранения — больницах, поликлиниках, санаториях, диспансерах. Это принципиально отличает ЛФК от оздоровительных систем и технологий, в которых заключение врача имеет рекомендательный характер или вовсе не требуется. Это вовсе не означает, что ЛФК только для

больных и только для лечения. На практике лечебная физкультура не ограничивается только лечением. Лечебная физкультура — это также профилактическая и восстановительная физкультура, чем просто лечебная. Давнее и широкое применение физкультуры в форме ЛФК в системе здравоохранения только подчеркивает серьезный подход к организации занятий и их безусловную оздоровительную направленность. Лечебной физкультурой можно заниматься самостоятельно вне стен учреждений здравоохранения. Но делать это нужно очень осторожно, не форсируя нагрузок, не превышая дозировок, четко по программе-рецепту, и не превращая лечебную физкультуру в спорт. Хотя возможен и даже желателен переход на более высокий уровень нагрузок по программе общей физической подготовки. Самостоятельные занятия проводятся по назначению врача и под контролем врача. Это понятно, речь идет о больном человеке, который не всегда может адекватно оценить свои возможности. От других видов физкультуры лечебная физическая культура отличается так же, как физкультура отличается от спорта — не содержанием, а целью и мерой. И лечебная физкультура, и физкультура, и спорт используют для достижения своих целей одни и те же средства — физические упражнения.

Однако цель применения этих средств — лечение или профилактика болезней. Цель физкультуры — воспитание здорового человека, а спорта — достижение результатов. Лечебная физкультура выполняет не только лечебную, но и воспитательную функцию. Она воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы^[1]. В этом ЛФК тесно соприкасается с педагогикой и гигиеной. ЛФК развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливает организм. В настоящее время никем не подвергается сомнению, что лечебная физкультура, — обязательная и необходимая составная часть всех разделов современной практической

медицины, особенно травматологии, ортопедии и неврологии. Однако так было не всегда, и лечебная физкультура прошла нелегкий путь, прежде чем занять свое место в современном здравоохранении.

Наука ЛФК как раздел медицины состоялась только в середине прошлого столетия, благодаря синтезу традиционных физкультурно-оздоровительных систем и достижений в области анатомии, физиологии и биомеханики при понимании врачами физического движения как лечебного фактора. Необходимым условием становления ЛФК была система здравоохранения с профилактическим направлением и доступностью.

2. Средства формы и методики лечебной физической культуры

Основной терапевтический метод ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. 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».

Средства ЛФК — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах.

Таблица 1. Классификация средств, форм и методов ЛФК.

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

Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания используют комбинацию самых различных форм и средств ЛФК. Например, для лечения остеохондроза шейного отдела позвоночника назначают ЛФК в форме ежедневной утренней гимнастики, в форме производственной гимнастики, форме занятий дозированной ходьбой, а для обучения корригирующим упражнениям и контроля правильности их выполнения применяется форма занятия ЛФК (например, в поликлинике) 1 раз в неделю. При функциональных нарушениях нервной системы назначают ЛФК в форме ближнего туризма (например, в условиях санатория), при этом применяют самые различные средства ЛФК: ходьба, плавание, занятия на тренажерах. Занятия на тренажерах могут быть и самостоятельной формой проведения ЛФК. Например, занятия на велотренажере при избыточном весе. Формы, средства и методы ЛФК представлены в табл. 1.

Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные. Лечебная физическая культура также применяется в форме производственной гимнастики. Каждый находит для себя наиболее удобную форму. Например, в США остроумно применяют шейпинг в больших магазинах (супермаркетах) для лечебных целей, используя в качестве средства ЛФК (например, ЛФК для лечения артроза голеностопного сустава — это методика) ходьбу с тележкой.

Для детей применяют ЛФК в форме игры, направляя двигательную активность детей в нужное русло. Например, игра в мяч на берегу реки связана с необходимостью ходьбы и бега по неровному грунту и песку. Это и есть лечебный фактор — средство ЛФК, который применяется в методике ЛФК при плоскостопии. В подростковом возрасте целесообразно привлечь детей к игровым видам спорта или к спортивным локомоциям. Пример,

лечебное плавание при сколиозе, элементы легкой атлетики при нарушении осанки, или конный спорт для лечения детского церебрального паралича. Дозировать нагрузку и акцентировать внимание на движениях, которые определяют лечебный эффект, исключая ненужные и вредные, сложно, но при участии врача и специалиста в области физической культуры и спорта это вполне возможно.

Заключение

Лечебная физическая культура применяется в комплексном лечении при различных заболеваниях и повреждениях организма и не имеет возрастных ограничений, это прежде всего терапия регуляторных механизмов, использующая адекватные биологические дуги мобилизации приспособительных, защитных и компенсаторных свойств организма для ликвидации патологического процесса. Вместе с двигательной доминантой восстанавливается и поддерживается здоровье.

В ходе работы были изучены механизмы лечебного действия физических упражнений: физические упражнения оказывают на организм тонизирующее (стимулирующее), трофическое, компенсаторное и нормализующее действие.

Тонизирующее действие физических упражнений наиболее универсально. При всех заболеваниях на определенном этапе они применяются для стимулирования процессов возбуждения в ЦНС, улучшения деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, повышения обмена веществ и различных защитных реакций, в том числе и иммунобиологических. Тонизирующее действие выражается в восстановлении нарушенных моторно-висцеральных рефлексов, что достигается выбором физических упражнений, целенаправленно повышающих тонус тех органов, где он более снижен.

Трофическое действие физических упражнений выражается в ускорении процессов регенерации. В тех случаях, когда истинной регенерации органа не происходит, физические упражнения способствуют ускорению образования рубцовой ткани и компенсаторной гипертрофии органов. Под влиянием физических упражнений ускоряется рассасывание погибших элементов за счет улучшения местного кровообращения. Действие физических упражнений проявляется также в улучшении окислительных процессов в организме. При заболеваниях эти процессы часто ухудшаются. Мышечная деятельность, усиливая все виды обмена, активизирует и окислительные процессы.

Формирование компенсации происходит при нарушении какой-либо функции организма. В этих случаях специально подобранные физические упражнения помогают использовать непораженные системы. Физические упражнения ускоряют выработку компенсаций и делают их более совершенными.

Нормализацию функций физические упражнения обеспечивают, способствуя торможению патологических условно-рефлекторных связей и восстановлению нормальной регуляции деятельности всего организма. Физические упражнения способствуют ликвидации двигательных расстройств.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, которые делят на следующие: гимнастические, общеразвивающие и дыхательные, активные и пассивные, без снарядов и на снарядах; спортивно-прикладные: ходьба, бег, бросание мячей (надувных, баскетбольных, волейбольных и др.), прыжки, плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.; игры: малоподвижные, подвижные и спортивные.

Основные формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), процедура (занятие) ЛГ, дозированные восхождения (терренкур), прогулки, экскурсии, ближний туризм.

Методы (методики) ЛФК, по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется.

Список литературы

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. <http://1poserdcu.ru/narod/lfk-pri-zabolevaniyah-serdechno-sosudistoj-sistemy.html>

Приложение



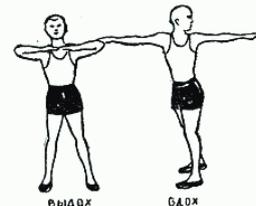
Упр. 1.
ИП — лежа. Полное дыхание под контролем рук. Обратить внимание на подъем грудной клетки с больной стороны на вдохе.



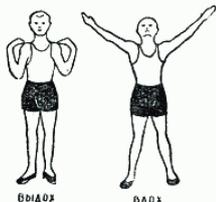
Упр. 2.
ИП — лежа. На выдохе подтянуть колено к груди с больной стороны.



Упр. 6
Усложнение упражнения № 5.



Упр. 7.
ИП — ноги врозь, руки перед грудью. Повернуть туловище в здоровую сторону с глубоким вдохом.



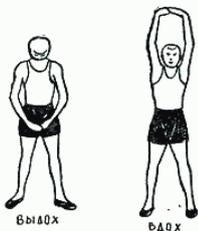
Упр. 3.
ИП — руки к плечам. Поднять руки вверх. Углубить вдох.



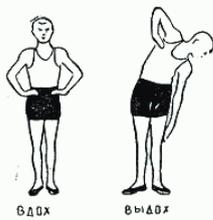
Упр. 8.
ИП — сидя, руки на поясе. Поднять руки в стороны, прогнувшись, с углубленным вдохом.



Упр. 9.
Углубленное дыхание сидя.



Упр. 4.
ИП — руки вниз, пальцы сцеплены. Поднять руки вверх и повернуть ладонями вверх. Прогнувшись, подтянуться.



Упр. 5.
ИП — руки на пояс. Наклон в здоровую сторону с глубоким вдохом.

Упражнения при заболевании сердечно-сосудистой системы