

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛФК)



# Что такое ЛФК и для чего нужен именно этот вид физкультуры?

- 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.
- Лечебная физкультура — это также профилактическая и восстановительная физкультура, чем просто лечебная. Давнее и широкое применение физкультуры в форме ЛФК в системе здравоохранения только подчеркивает серьёзный подход к организации занятий и их безусловную оздоровительную направленность.
- Цель физкультуры — воспитание здорового человека, а спорта — достижение результатов. Лечебная физкультура выполняет не только лечебную, но и воспитательную функцию. ЛФК развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливает организм.



# ИСТОРИЯ ЛФК

- *История лечебной физкультуры — это история применения физических движений и природных факторов для лечения и профилактики болезней.*

*Даже поверхностный взгляд на историю позволяет сделать вывод о существенном отличии двигательной деятельности различных народов в различные исторические отрезки времени. Одно дело китайский буддийский монах, который не имел необходимости работать, другое — русский крестьянин, добывающий хлеб насущный тяжелым физическим трудом в холодных климатических условиях. В первом случае дефицит движения восполнялся гимнастикой, которую китайцы довели до совершенства, а в другом — мышечная усталость устранялась русской баней. И китайская гимнастика, и русская баня, говоря современным языком, являлись средствами лечебной физкультуры.*

- В 1929 г. вышла в свет книга В. Н. Мошкова «Лечебная физкультура», после чего утвердилось название лечебного метода применения физических упражнений для лечения больных. В 1928 году был принят термин «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» взамен терминов, употреблявшихся в то время: «кинезитерапия», «мототерапия», «врачебная гимнастика». В том же 1928 году в Государственном центральном институте физической культуры (ГЦИФК) начинают читать первые лекции по врачебной гимнастике, массажу, физиотерапии.
- В 1931 году Наркомздравом РСФСР был впервые определён профиль врача — специалиста по лечебной физкультуре. В 1935 г. было издано первое руководство по ЛФК (коллектив авторов), которое затем неоднократно переиздавалось (1937, 1947, 1957 и 1963).
- В годы Великой Отечественной войны лечебная физкультура быстро развивалась. Перед медиками встала проблема быстрого восстановления бойцов после травм и ранений, и ЛФК приобрела особое значение как один из мощных факторов восстановления труда и боеспособности раненых и больных. Знания и практический опыт, приобретённый в те годы, не потеряли своего значения до настоящего времени. Особенно широко лечебная физическая культура применялась при ранениях опорно-двигательного аппарата, грудной клетки, черепа, брюшной полости. Перед лечебной физической культурой ставилась задача не только восстановления нарушенных функций органов и систем, но и приобретения ими общей тренированности и выносливости.



# Где применяется ЛФК?

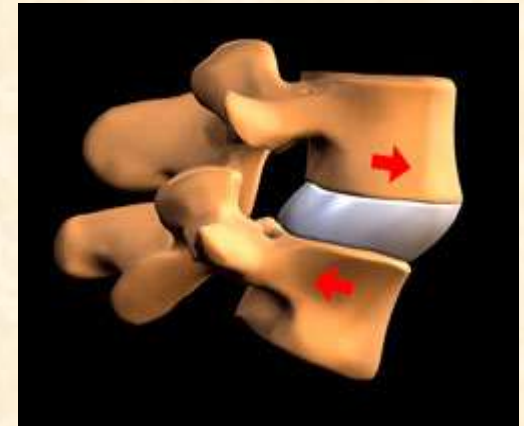
- *Лечебная физкультура применяется по назначению врача (чаще всего ортопеда) в целях лечения ОПС (опорно-двигательной системы) или нарушения осанки. Этот вид физкультуры полезен для применения при таких заболеваниях, как сколиоз, кифоз, спондилолистез и другие.*



*Сколиоз с правосторонним искривлением в грудном отделе и левосторонним искривлением в поясничном отделе позвоночника*



*Кифотическое искривление позвоночника*



*Спондилолистез - смещение позвонков в поясничном отделе позвоночника*



# Методика ЛФК при сколиозе

## Основные цели ЛФК

**Существует пять основных целей, которые преследует лечебная физкультура при сколиозе:**

- 1. Устранить дисбаланс мышц и связок.**
- 2. Снять излишнюю нагрузку на позвоночник.**
- 3. Исправить осанку.**
- 4. Укрепить мышечный корсет спины.**
- 5. Оказать общеоздоровительное воздействие на организм.**

## Правила использования ЛФК при сколиозе

*Как и большинство способов лечения, ЛФК предусматривает выполнение определённых правил, соблюдение которых, позволит пациенту получить максимальный эффект от занятий физкультурой, а также обезопасить себя от нежелательных последствий и травм. Следующие правила необходимо знать каждому, кто всерьёз решил начать заниматься лечебными упражнениями:*

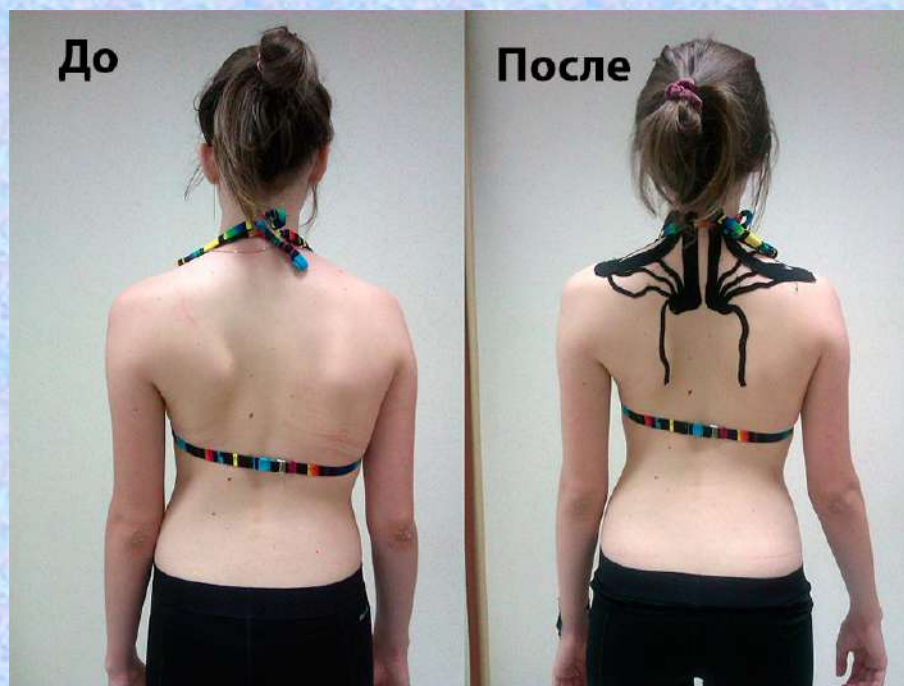
- Перед началом занятий выполните разминку, чтобы разогреть и растянуть мышцы и связки.
- Упражнения должны выполняться в медленном темпе.
- Не нужно делать резких движений, выполнять прыжки и различные элементы акробатики.
- Следует исключить повышенную физическую нагрузку, поэтому не допустимо использование штанги и гантелей.
- ЛФК должна проводиться по предписанию врача, который обладает всеми сведениями о вашем типе сколиоза и может подобрать наиболее подходящие упражнения.





# Результаты применения ЛФК при заболеваниях позвоночника

- При заболеваниях позвоночника ЛФК – один из лучших способов лечения, потому что во главе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения, и результаты после применения ЛФК становятся очевидными.





# Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания

При заболеваниях легких происходит нарушение функций внешнего дыхания в связи с ухудшением эластичности тканей легких, нарушением нормального газообмена между кровью и альвеолярным воздухом, уменьшением бронхиальной проводимости. Это последнее обусловлено спазмом бронхов, утолщением их стенок, механической закупоркой при повышенном выделении мокроты.

## Задачи ЛФК:

- оказать общеукрепляющее воздействие на все органы и системы организма;
- улучшить функцию внешнего дыхания, способствуя овладению методикой управления дыханием;
- уменьшить интоксикацию, стимулировать иммунные процессы;
- ускорить рассасывание при воспалительных процессах;
- уменьшить проявление бронхоспазма;
- увеличить отделение мокроты;
- стимулировать экстракардиальные факторы кровообращения.



## Противопоказания для занятий ЛФК:

- *дыхательная недостаточность III степени, абсцесс легкого до прорыва в бронх, кровохарканье или угроза его, астматический статус, полный ателектаз легкого, скопление большого количества жидкости в плевральной полости.*
- *ЛФК при острой пневмонии*



## Задачи ЛФК:

- *максимально воздействовать на здоровую легочную ткань для включения ее в дыхание;*
- *усилить крово- и лимфообращение в пораженной доле;*
- *противодействовать возникновению ателектазов.*



# Лечебная физкультура при травмах и некоторых заболеваниях аппарата движения

- *Травмы опорно-двигательного аппарата вызывают нарушения анатомической целостности тканей и их функций, сопровождаются как местной, так и общей реакцией со стороны различных систем организма. Изменения в мышцах, суставах не только являются результатом самой травмы, но и усугубляются иммобилизацией. Травмы всегда сопровождаются болью, нарушением функции движения.*
- *При лечении переломов осуществляют репозицию (вправление) отломков для восстановления длины и формы конечностей и фиксируют их до костного сращения. Неподвижность в зоне повреждения достигают методами фиксации, вытяжения или оперативным путем.*
- *Чаще других у 70-75 % больных с переломами применяют метод фиксации с помощью наложения фиксирующих повязок из гипса, полимерных материалов.*
- *При применении вытяжения (экстензионный метод) осуществляют растяжение конечности с помощью грузов для сопоставления отломков в течение от нескольких часов до нескольких суток (первая репозиционная фаза). Затем во второй ретенционной фазе удерживают отломки до полной консолидации и предупреждения рецидивов их смещения.*

- При оперативном методе сопоставление отломков достигают скреплением их винтами или металлическими фиксаторами, костными трансплантатами (применяют открытое и закрытое сопоставление отломков).
- Лечебная физкультура - обязательный компонент комплексного лечения, так как способствует восстановлению функций опорно-двигательного аппарата, благоприятно воздействует на различные системы организма по принципу моторно-висцеральных рефлексов.
- Принято весь курс применения ЛФК подразделять на три периода: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный.
- ЛФК начинают с первого дня травмы при исчезновении сильных болей.
- Противопоказания к назначению ЛФК: шок, большая кровопотеря, опасность кровотечения или появление его при движениях, стойкий болевой синдром.

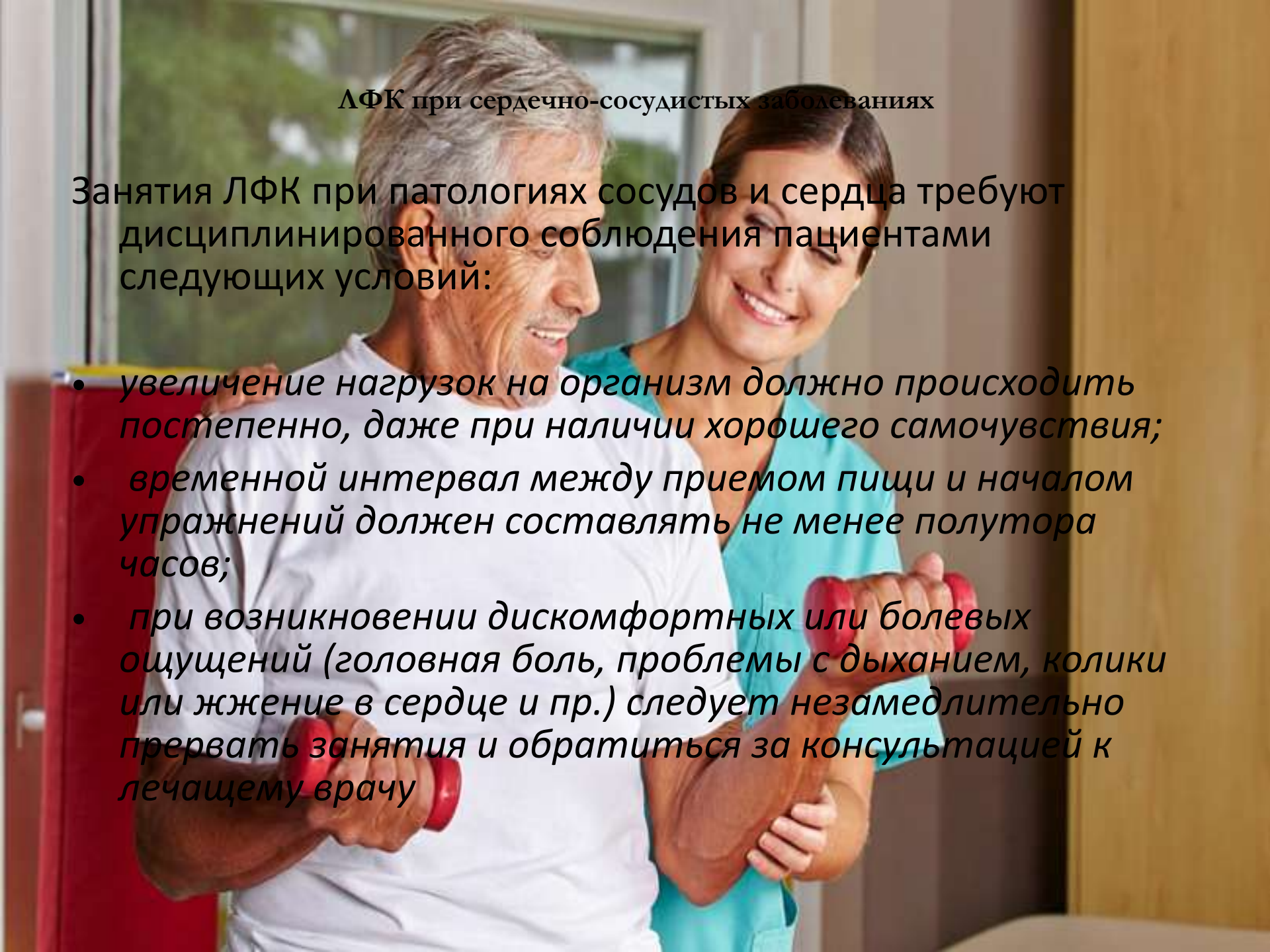




## ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях

Занятия ЛФК при патологиях сосудов и сердца требуют дисциплинированного соблюдения пациентами следующих условий:

- *увеличение нагрузок на организм должно происходить постепенно, даже при наличии хорошего самочувствия;*
- *временной интервал между приемом пищи и началом упражнений должен составлять не менее полутора часов;*
- *при возникновении дискомфортных или болевых ощущений (головная боль, проблемы с дыханием, колики или жжение в сердце и пр.) следует незамедлительно прервать занятия и обратиться за консультацией к лечащему врачу*



*Пациентам, планирующим заняться оздоровительной гимнастикой, необходимо помнить, что лечебная физкультура для больных с сердечно-сосудистыми патологиями обладает рядом противопоказаний. К таковым, в первую очередь, относятся:*

- острая сердечно-сосудистая недостаточность;
- обострение ревматического эндо- или миокардита;
- тяжелые патологии проводящей системы сосудов и сердца;
- недостаточность кровообращения в стадии декомпенсации

*Выбор врачом методики ЛФК сердечно-сосудистой системы осуществляется на основе изучения им общей клинической картины болезни и анализа состояния организма пациента на момент начала оздоровительных мероприятий. Виды упражнений и степень нагрузки определяются с учетом показанного больному двигательного режима.*





# Лечебное плавание

Одним из эффективных методов лечения сколиоза является **лечебное плавание**. Назначается врачом на основании диагностики заболевания. Наряду с другими консервативными методами (лечебная гимнастика – ЛГ, лечебная физкультура - ЛФК) **лечения сколиоза**, лечебное плавание, является обще-оздоровительным и наименее травмоопасным методом. Помимо основных задач, лечебное плавание **при сколиозе**, выполняет и ряд косвенных задач, а именно: уменьшение тонуса и контрактур, безопасная растяжка всех мышц, повышение подвижности суставов, общая физическая нагрузка, снижение уровня сахара и холестерина в крови, повышение уровня метаболизма и т.д.

## Особенности лечебного плавания при сколиозе:

*Занятия рекомендуется проводить через день. Время тренировки – один час. Наиболее удачно проводить занятия при температуре воды от 25 до 28 градусов по Цельсию. Проведение занятий по лечебному плаванию необходимо проводить под руководством опытного методиста по ЛФК.*

## Упражнения по ЛФК (лечебная физкультура) в воде при сколиозе.

- 1. Дыхательные упражнения в воде.*
- 2. Кувырки вперёд-назад.*
- 3. Упражнение на спине (одна рука вытянута за головой и прижата к уху. Вторая рука совершает гребки идентичные плаванию на спине. Тоже самое, но сменяем руки совершаем при возвращении).*
- 4. Элементы игры водное поло на мелкой части бассейна.*
- 5. Скольжение по воде (обе руки вытянуты вперёд. Стараемся лежать горизонтально и ровно. Упражнения совершаем с задержкой дыхания).*





Спасибо за внимание!

Санкт-Петербург, 2016г.