МИНОБРНАУКИ РОССИИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

(ВСГУТУ)

НУЧНАЯ СТАТЬЯ

На тему: «Основы лечебной физической культуры»

Улан-Удэ, 2024

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. 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.

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, рассмотривается 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 серьёзный 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 состоялось 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.

Средства лечебной физкультуры

Средствами лечебной физкультуры являются физические упражнения, естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) и массаж.

Физические упражнения составляют основное звено метода лечебной физкультуры, они разнообразны по видам и действию на организм.

Под физическими упражнениями понимается организованная форма движения, которые подразделяются на:

1. Гимнастические, систематизация которых рассматривают исходя из четырех признаков:

- активности выполнения;

- характера упражнений(подготовительные, корригирующие, на равновесие, координацию, дыхательные и др.);

- использования предметов и снарядов.

2. Спортивно-прикладные циклические (ходьба, бросание и ловля мячей, плавание, гребля, катание на лыжах).

3. Игровые - игры малоподвижные, подвижные, спортивные, качельбан, городки, настольный теннис, бадминтон, волейбол, элементы баскетбола.

4. Трудовые - работа на воздухе.

Естественные факторы природы:

- облучение солнцем( выполнение упражнений и с целью закаливания);

- воздух, воздушные ванны;

- вода - обтирания, обливания, купания.

Формы и методы применения лечебной физкультуры

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».

Основными формами проведения ЛФК являются:

- утренняя гигиеническая гимнастика;

- процедура (занятие) Л Г;

- дозированные восхождения (терренкур);

- прогулки, экскурсии, ближний туризм;

- различные виды спортивно-прикладных упражнений, игры;

- У Г Г - повышает общий тонус, при этом следует учитывать возраст и особенности заболевания;

- процедура Л.Г. - является основной формой применения лечебной физкультуры в условиях лечебно-профилактических учреждений и проводится индивидуальным и групповым методами.

При этом необходимо степень нагрузки следует учитывать по пульсу, артериальному давлению и частоте дыхания. Занятие лечебной гимнастикой состоит из 3 разделов: вводный, основной и заключительный. Большое практическое значение имеют дыхательные упражнения, которые широко используются при занятиях лечебной физкультурой.

Массаж представляет собой активный лечебный метод - это дозированное механическое раздражение на обнаженное тело человека различными специальными приемами.

Различают следующие виды массажа.

1. Гигиенический

2. Спортивный

3. Лечебный

Гигиенический массаж - является активным средством укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, применяется в форме общего массажа.

Спортивный массаж применяется в спортивной практике с целью сохранения спортивной формы, а так же для устранения утомления и восстановления сил и качества одной и форм разминки.

Лечебный массаж

Лечебный массаж (классический) применяется при различных заболеваниях только по назначению врача.

Физиологическое действие лечебного массажа. Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействия на организм. При массаже подвергаются воздействию многочисленные нервные приборы (окончания) заложенные в различных слоях кожи и связанные с центральной и вегетативной нервной системой. Раздражения от коженных рецепторов (экстерореценторов), суммируясь раздражениями рецепторов, залегающих в сухожилиях, суставных сумках, связках мышцах (проприорецепторов), рецепторов стенок (ангиорецепторов) и внутренних органов (интерорецепторов), передаются по чувствительным путям в центральную нервную систему и достигают коры человеческого мозга, где все эти импульсы синтезируются в общую сложную реакцию организма, которая проявляется в виде определенных функциональных сдвигов в различных органах и системах организма.

Физиологические действие лечебного массажа.

На кожу и подкоженную клетчатку.

На кровеносную и лимфатические системы.

На мышечную систему и суставным аппарата.

На общий обмен веществ.

- лечебная дозированная ходьба, зачастую самостоятельная форма ЛФК;

- дозированное восхождение - лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском. Эту форму занятий используют при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушениях обмена веществ, повреждениях опорно-двигательного аппарата и поражениях нервной системы;

- дозированное плавание, физические упражнения на воде (т.к. позволяют производить движения конечностями при полностью выключенной опорной нагрузки на них и позвоночник;

- тренажеры различных конструкций широко применяют в период восстановительного лечения.

Дозировка физической нагрузки

Дозировка в ЛФК — это суммарная величина физической нагрузки, которую больной получает на занятии процедуре).

Нагрузка должна быть оптимальной и соответствовать функциональным возможностям больного. Для дозировки нагрузки, следует принимать во внимание ряд факторов, которые влияют на величину нагрузки, увеличивая или уменьшая ее:

1. Исходные положения лежа, сидя — облегчают нагрузку, стоя — увеличивают.

2. Величина и число мышечных групп. Включение небольших групп (стопы, кисти) — уменьшает нагрузку; упражнения для крупных мышц — увеличивают.

3. Амплитуда движения: чем больше, тем больше нагрузка.

4. Число повторений одного и того же упражнения: увеличение его повышает нагрузку.

5. Темп выполнения: медленный, средний, быстрый.

6. Ритмичное выполнение упражнений облегчает нагрузку.

7. Требование точности выполнения упражнений: вначале увеличивает нагрузку, в дальнейшем при выработке автоматизма — уменьшает.

8. Упражнения сложные на координацию — увеличивают нагрузку, поэтому их не включают в первые дни.

9. Положительные эмоции на занятиях в игровой форме помогают легче переносить нагрузку.

10. Различная степень усилий больного при выполнении упражнений: изменяет нагрузку.

11. Принцип рассеивания нагрузки с чередованием различных мышечных групп: позволяет подобрать оптимальную нагрузку.

12. Использование предметов и снарядов влияет не только на повышение, но и на уменьшение нагрузки.

Общая физическая нагрузка на занятии зависит, от интенсивности, длительности, плотности и объема ее. Интенсивность соответствует определенному уровню ее пороговой величины: от 30-40 % в начале и 80-90 % в конце лечения. Для определения порога интенсивности применяют выполнение нагрузок на велоэргометре с возрастающей мощностью от 50 до 500 кгм/м и более до предела переносимости. Длительность нагрузки соответствует времени занятий. Понятие плотности нагрузки обозначает время, затраченное на фактическое выполнение упражнений, и выражается в процентах к общему времени занятия. Объем нагрузки — это общая работа, которая выполнена на занятии. Равномерное без перерывов выполнение упражнений на занятии обозначают как поточный метод, общая физическая нагрузка при этом определяется интенсивностью и длительностью занятий. При интервальном (раздельном) методе с паузами между упражнениями нагрузка зависит от плотности занятий.

Р е ж и м д в и ж е н и й (режим активности) — это система тех физических нагрузок, которые больной выполняет в течение дня и на протяжении курса лечения.

Строгий постельный режим назначают тяжелым больным. Для профилактики осложнений применяют упражнения в статическом, дыхании, пассивные упражнения и легкий массаж.

Расширенный постельный режим назначают при общем удовлетворительном состоянии. Разрешают переходы в положение сидя в постели от 5 до 40 мин несколько раз в день. Применяют лечебную гимнастику с небольшой дозировкой физической нагрузки с допустимым учащением пульса на 12 уд./мин.

Палатный режим включает положение сидя до 50 % в течение дня, передвижение по отделению с темпом ходьбы 60 шагов в минуту на расстояние до 100-150 м, занятия лечебной гимнастикой длительностью до 20-25 мин, с учащением пульса после занятия на 18-24 уд./мин.

На свободном режиме в дополнение к палатному включают передвижение по лестнице с 1-го до 3-го этажа, ходьбу по территории в темпе 60-80 шагов в минуту на расстояние до 1 км, с отдыхом через каждые 150-200 м. Лечебную гимнастику назначают 1 раз в день в гимнастическом зале, длительность занятия 25-30 мин, с учащением пульса после него на 30-32 уд./мин.

Частота пульса на занятиях должна быть не более 108 уд./мин у взрослых и 120 уд./мин — у детей.

В санаторно-курортных условиях применяют щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий режимы.

Щадящий режим соответствует в основном свободному режиму в стационаре, с разрешением ходьбы до 3 км с отдыхом через каждые 20-30 мин, игр, купания (при подготовленности и закаленности).

Щадяще-тренирующий режим допускает средние физиче-ские нагрузки: широко используют ходьбу до 4 км за 1 ч, тeppeнкyp, прогулки на лыжах при температуре воздуха нe ниже 10-12 °С, катание на лодке в сочетании с греблей 20-30 м, спортивные игры с облегченными условиями их проведения.

Тренирующий режим применяют в тех случаях, когда нет выраженных отклонений в функциях различных органов и систем. Разрешается бег, спортивные игры по общим правилам.

Список использованной литературы:

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, 304 с.

2. Материалы интернета: http://uz.denemetr.com/docs/768/index-344366-1.html