



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Основы лечебной физкультуры в реабилитации. Лечебный массаж.

Стационарное отделение медицинской реабилитации
взрослых пациентов с соматическими заболеваниями

Лечебная физическая культура

- один из наиболее важных и действенных методов медицинской реабилитации



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ЛФК – комплексный функциональный метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями.

В основе этого вида лечения лежит обучение двигательным действиям.



Особенности метода ЛФК



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- естественно-биологический метод
- метод патогенетической терапии
- метод активной терапии
- функциональный метод
- метод неспецифической терапии
- дозированный метод
- индивидуальный метод
- часть комплексной терапии
- метод воспитательной, гигиенической и психологической терапии

Принципы применения ЛФК



1. Своевременность применения методик ЛФК на ранних этапах заболевания
2. Целенаправленность методик ЛФК
3. Дифференцированность методик ЛФК
4. Адекватность нагрузки
5. Последовательная активизация лечебно-физкультурных воздействий
6. Комбинированность применения различных средств ЛФК
7. Комплексность применения методик ЛФК в медицинской реабилитации с другими методами

ПОКАЗАНИЯ

- в клинике внутренних болезней
- в неврологии и нейрохирургии
- в психиатрии
- в травматологии и ортопедии
- в акушерстве и гинекологии
- во фтизиатрии
- в офтальмологии

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- острые инфекционные воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией
- острый период нарушения коронарного и мозгового кровообращения
- тромбозы и эмболии
- все виды системно-органных декомпенсаций
- кровотечения и угроза кровотечений
- злокачественные новообразования и метастазы
- выраженный болевой синдром

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ЛФК



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (мощный стимулятор всех жизненных функций)

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ – объем (доза) двигательной активности, назначаемая с учетом индивидуальных особенностей организма пациента и этапа реабилитации

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ПРИРОДЫ (солнце, воздух, вода и др., используемые для стимуляции защитных механизмов организма)



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛФК

➤ МЕХАНОТЕРАПИЯ



➤ ТРУДОТЕРАПИЯ

➤ НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА (иппотерапия, дельфинотерапия и др.)



Формы ЛФК



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ОСНОВНЫЕ

- лечебная гимнастика (ЛГ)
- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)
- самостоятельные индивидуальные занятия

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ

- лечебная ходьба
- подъемы по лестнице
- терренкур
- гидрокинезотерапия
- оздоровительные формы физкультуры (плавание, бег, занятия на тренажерах, игры, танцы и др.)
- лечение положением



Режимы двигательной активности

В стационарных условиях:

- Постельный (строгий, расширенный)
- Полупостельный (палатный)
- Свободный (тонизирующий)

Амбулаторно-поликлинических условиях и санатории:

- Щадящий
- Щадяще-тренирующий
- Тренирующий



Периоды применения ЛФК (в терапии)



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Вводный (I) – на строгом и расширенном постельном режиме, когда выражены морфологические и функциональные нарушения органа или системы. Отвечает фазе мобилизации организмом механизмов борьбы с болезнью и формирования временных компенсаций

Основной (II) – на полупостельном и свободном режимах, когда морфологические и функциональные изменения менее выражены. Отвечает фазе обратного развития патологических изменений и формирования постоянных компенсаций

Заключительный (III) – на свободном, а также щадящем и щадяще-тренирующем режимах в амбулаторно-поликлинических условиях. Отвечает завершению выздоровления и возобновлению нарушенных функций, когда присутствуют лишь остаточные проявления морфологических и функциональных нарушений в организме

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

➤ Гимнастические

- ✓ *По лечебному действию*
общеразвивающие, специальные, дыхательные
- ✓ *По характеру мышечного сокращения*
статические, динамические
- ✓ *По степени интенсивности*
активные, пассивные, активно-пассивные
- ✓ *По видовому признаку и характеру упражнений*
корректирующие, на координацию, равновесие и т.п.
- ✓ *По анатомическому признаку*

➤ Спортивно-прикладные (бег, плавание, гребля и др.)

➤ Игровые

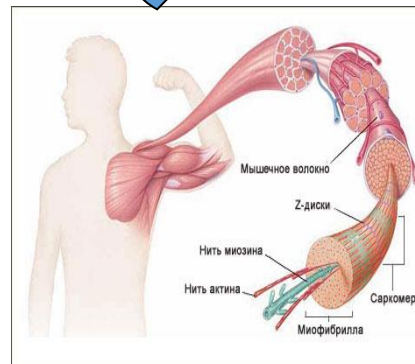
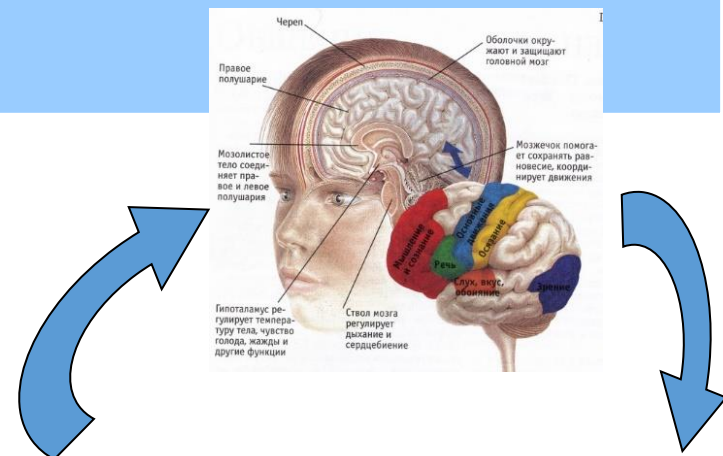
➤ Трудовые

МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

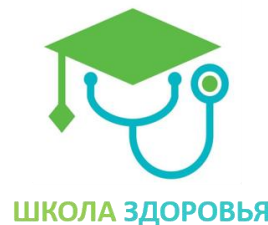
1. ОБЩЕТОНИЗИРУЮЩЕЕ действие

- обусловлено нейрогуморальными механизмами, в результате которых улучшается регулирующая функция ЦНС, а также деятельность вегетативной нервной системы

- стимуляция моторно-висцеральных рефлексов,
- мобилизация и интенсификация основных физиологических процессов,
- повышение адаптационных возможностей и защитных механизмов
- улучшение эмоционального состояния (повышение настроения, уверенности в себе и т.д.),
- улучшение психологического статуса (снятие «психогенного тормоза», отвлечение от патологического процесса)



МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



2. ТРОФИЧЕСКОЕ действие – обусловлено активацией кровотока и лимфообращения, а также эндокринной системы

- ▶ ускорение доставки питательных веществ и удаления продуктов обмена;
- ▶ стимуляция всех видов обмена (белкового, жирового, углеводного, минерального и др.)



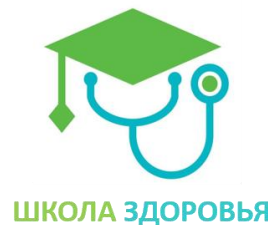
продукты мышечной деятельности (АТФ, КФ и др.) являются мощными биостимуляторами



УЛУЧШЕНИЕ И НОРМАЛИЗАЦИЯ ТРОФИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:

- более быстрое рассасывание воспалительных инфильтратов, отеков, гематом, рубцов;
- ускорение регенерации поврежденных тканей;
- ускорение формирования костной мозоли и т.д.

МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



3. ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕНСАЦИЙ – активация компенсаторно-приспособительных реакций организма (временных или постоянных)

4. НОРМАЛИЗАЦИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКИ ИЗМЕНЕННЫХ ФУНКЦИЙ И ЦЕЛОСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА – более быстрое восстановление нарушенных или утраченных функций

5. СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

применяют для воспитания у пациента навыков правильного дыхания, снижения интенсивности физической нагрузки, а также для специального воздействия на дыхательную систему

СТАТИЧЕСКИЕ – осуществляются только дыхательной мускулатурой (межреберными мышцами, диафрагмой и мышцами брюшного пресса):

- а) грудное дыхание (верхнегрудное, нижнегрудное)
- б) диафрагмальное (брюшное)
- в) полное дыхание

ДИНАМИЧЕСКИЕ – дыхательные движения сочетаются с упражнениями для различных мышечных групп (верхних конечностей, туловища и др.)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ – «локальные» дыхательные упражнения; дыхание с дозированным сопротивлением; звуковая гимнастика; дренажная дыхательная гимнастика; специальные методики дыхательной гимнастики (*методы Бутейко, Стрельниковой, по системе йогов (пранаяма) и др.*)



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Методы проведения ЛФК

1. По использованию средств ЛФК:

- гимнастический
- спортивно-прикладной
- игровой

2. В зависимости от присутствия инструктора ЛФК :

- под руководством инструктора ЛФК
- без инструктора ЛФК, самостоятельно, после соответствующей подготовки

3. По количеству больных в группе:

- индивидуальный (с отдельным больным в палате)
- малогрупповой (3-5 больных в палате)
- групповой (с группой больных в зале ЛФК)

Дозирование процедур ЛФК



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Выбор исходного положения: *лежа, сидя, стоя*
- Вид физических упражнений с учетом заболевания, возраста, пола, личности больного
- Темп выполнения: *медленный, средний, быстрый*
- Объем включенных мышечных групп (*мелкие, средние, крупные*)
- Количество повторений каждого упражнения
- Общее количество упражнений в комплексе
- Соотношение *общеукрепляющих, специальных и дыхательных* упражнений
- Амплитуда движений (*неполная, полная*)
- Степень силового напряжения (*с сопротивлением, отягощением*)
- Общее время занятия (*дети – 20-45 мин, взрослые – от 20-40 мин*)
- ЧСС
- Плотность занятий ЛФК: *25-30%-50%*

Лечебный массаж

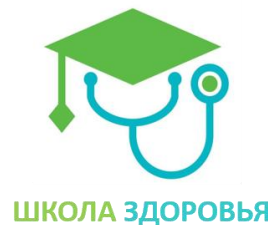


ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



Массаж (от фр. *masser* – *растирать*) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

Задачи, которые решаются с помощью массажа



1. **Общетонизирующее воздействие** – путём усиления крово- и лимфообращения, а также неспецифического стимулирования экстероцептивной и проприоцептивной чувствительности
2. **Регионарно-тоническое воздействие** на вялопаретичные мышцы
3. **Расслабляющее воздействие** на ригидные, спастичные и локально-спазмированные мышцы
4. **Противоболевое воздействие** достигается рефлекторным влиянием массажа

Виды лечебного массажа



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- классический массаж
- точечный массаж
- вибромассаж (одна из разновидностей аппаратного массажа)
- гидромассаж
- баночный массаж



Основные приемы классического массажа

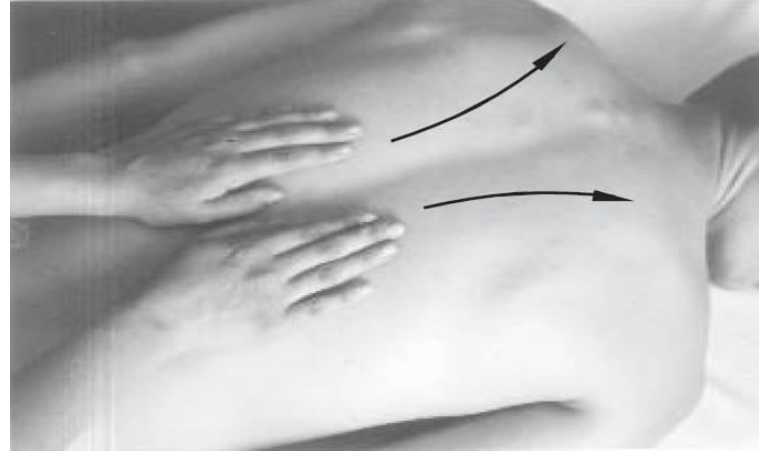


ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Поглаживание –

манипуляции, когда рука массажиста свободно скользит по коже с разной степенью нажима. При этом приеме кожа не должна смещаться.

(плоскостное, обхватывающее; непрерывистое, прерывистое)



Поглаживанием нужно начинать и заканчивать процедуру массажа; его проводят при переходе от одного приема массажа к другому.

Растирание –

смещение, передвижение, растягивание тканей в разных направлениях. В отличие от поглаживания, кожа смещается вместе с массирующей рукой.

(гребне-, грабле-, и щипцеобразное)



Разминание –

прием, когда массажист захватывает, оттягивает, смещает, растягивает, сжимает, "перетирает" ткани (мышцы).

(непрерывистое, прерывистое)



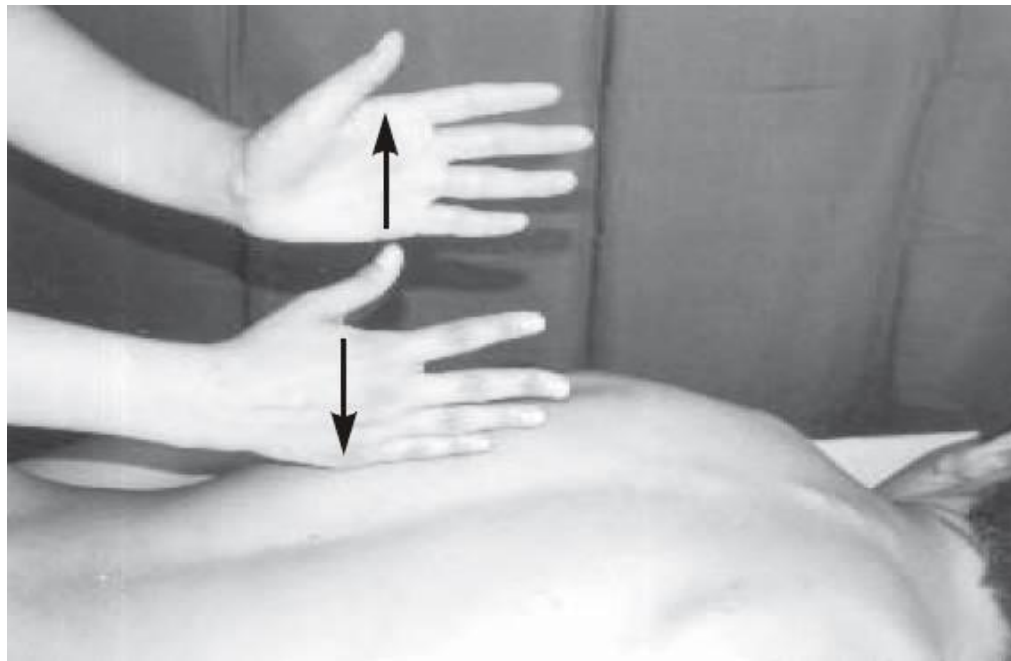
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Ударные и вибрационные техники

Это предоставление массируемой поверхности колеблющихся движений рукой массажиста.

Вибрация – *стабильная, нестабильная*

Ударные приемы – *похлопывание, поколачивание и рубление*



Общие правила массажа



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- кожа пациента должна быть чистой
- руки массажиста для лучшего скольжения обрабатывают вазелином, кремом или тальком
- массаж эффективен после теплой ванны, душа или бани
- лечебный массаж проводят перед ЛФК
- движение производят по ходу лимфатических путей
- лимфатические узлы массировать нельзя
- массаж не должен вызывать болевых ощущений
- массируемая мышца должна быть максимально расслаблена
- больной должен находиться в удобном положении
- лечебный массаж выполняют на твердой кушетке



Показания для лечебного массажа



- Головные боли, различные недомогания.
- Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, ушибы, растяжения мышц, сухожилий и связок, переломы на всех стадиях заживления, артриты, искривления позвоночника, плоскостопие и др.).
- Невралгии и невриты, радикулиты, параличи, травмы нервной системы, последствия нарушения мозгового кровообращения.
- Ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, артериальная гипотония, пороки сердца, заболевания артерий и вен.
- Хронические неспецифические заболевания легких (эмфизема, бронхиальная астма в межприступный период, пневмосклероз, пневмония, бронхит, плеврит).
- Хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения), хронические заболевания печени и желчного пузыря, нарушение моторной функции толстого кишечника.
- Заболевания женских и мужских половых органов: воспалительные – в подострой и хронической стадиях, неправильные положения матки, влагалища, яичников и др.
- Нарушения обмена веществ: диабет, подагра.

Противопоказания



- лихорадка или повышенная температура тела
- болезни крови
- кожные заболевания
- онкологические заболевания
- гипертонические и гипотонические кризы
- склероз сосудов головного мозга
- воспалительные процессы в организме
- острая ишемия миокарда
- психические заболевания, сопровождающиеся чрезмерным возбуждением
- алкогольное опьянение

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ