

## Лечебная физкультура (ЛФК)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА (ЛФК) - метод лечения с использованием комплекса средств физкультуры с профилактической, лечебной и реабилитационной целями. ЛФК широко применяют в системе комплексного лечения в больницах, поликлиниках, санаториях, так как она является одним из основных методов медицинской реабилитации.



Характерная черта метода ЛФК — его физиологичность и естественность для организма. Этим и объясняется эффективность применения его при различных заболеваниях и травмах. Важная особенность метода — активное участие самого пациента в лечебно-восстановительном процессе, поэтому врачу при назначении ЛФК следует четко определить степень его физической активности (при всех других методах терапии больной находится в относительно пассивном состоянии).

### Влияние физических упражнений на организм

Назначение лечебной физкультуры повышает уверенность его в благоприятном исходе заболевания, отвлекает от «ухода в болезнь», способствует устранению тревоги и улучшает нервно-психическое состояние. Физические упражнения способствуют возникновению положительных эмоций. Пациент выполняет упражнения под постоянным контролем сознания (корректирующая функция коры головного мозга), что стимулирует и повышает общую работоспособность организма. Даже мысленное представление о движении изменяет биопотенциалы мышц, учащает пульс, дыхание и повышает АД. Лечебно-восстановительное действие упражнений основано на их способности стимулировать физиологические процессы. Они активно влияют на течение трофических процессов, способствуя улучшению функции не только нервно-мышечной системы, но и внутренних органов.

## Разновидности лечебной физкультуры.

Разделяют ЛФК на индивидуальную и групповую. Наибольшее распространение получило разделение пациентов на группы по заболеванию: сердечно-сосудистая, шейная, суставная, дыхательная, общая укрепляющая, детская и прочие.



Широкое распространение получили и такие формы физкультуры, как скандинавская ходьба, терренкур.

Дозированные прогулки, ходьба на свежем воздухе оказывают особо благоприятное влияние на нервно-психическую сферу больного. Их проводят по ровной местности, начиная с маршрута протяженностью от 1000 до 3000 м с умеренной физической нагрузкой.



Особое место в ЛФК занимают физ. упражнения в воде (ванне, бассейне или открытом водоеме) — так называемые кинезогидротерапия, или аквааэробика.



Выполнение упражнений в воде облегчается механическим и термическим влиянием водной среды, вследствие чего многие движения, осуществление которых затруднено, в воде выполняются без существенных усилий или свободно за счет облегчения веса конечности и уменьшения болей или спастических явлений в мышцах.

Показана лечебная физкультура практически при любых заболеваниях, различаться будет лишь интенсивностью, продолжительностью; но с учетом противопоказаний.

Общие противопоказания следующие:

- Высокая температура тела;
- Тромбозы, эмболии;
- Наружное кровотечение или внутреннее, угроза появления такового;
- Интоксикация;
- Болевой синдром (ярко выраженный);
- Острые воспалительные и инфекционные заболевания;
- Прогрессирующие необратимые болезни;
- Артериальная гипертензия 2-3 степени;
- Злокачественные опухоли, новообразования; метастазы
- Потеря контакта с пациентом при нарушении его психического состояния;
- Наличие инородного тела вблизи нервных стволов и крупных сосудов.