

Лечебная физкультура (ЛФК) — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами.

На отдельных этапах курса лечения ЛФК способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем; ускорению ликвидации анатомических и функциональных нарушений; сохранению, восстановлению или созданию новых условий для функциональной адаптации организма больного к физическим нагрузкам.

Действующим фактором ЛФК являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые) и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.

Функция движения - это биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Физические упражнения, стимулируя функциональную деятельность всех основных систем организма, в итоге приводят к развитию функциональной адаптации больного.

Основными средствами физического воспитания при нарушениях опорно-двигательного аппарата являются дозированные физические упражнения. В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем средней. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляют по ЧСС, ЧД, самочувствию, переносимости нагрузок.

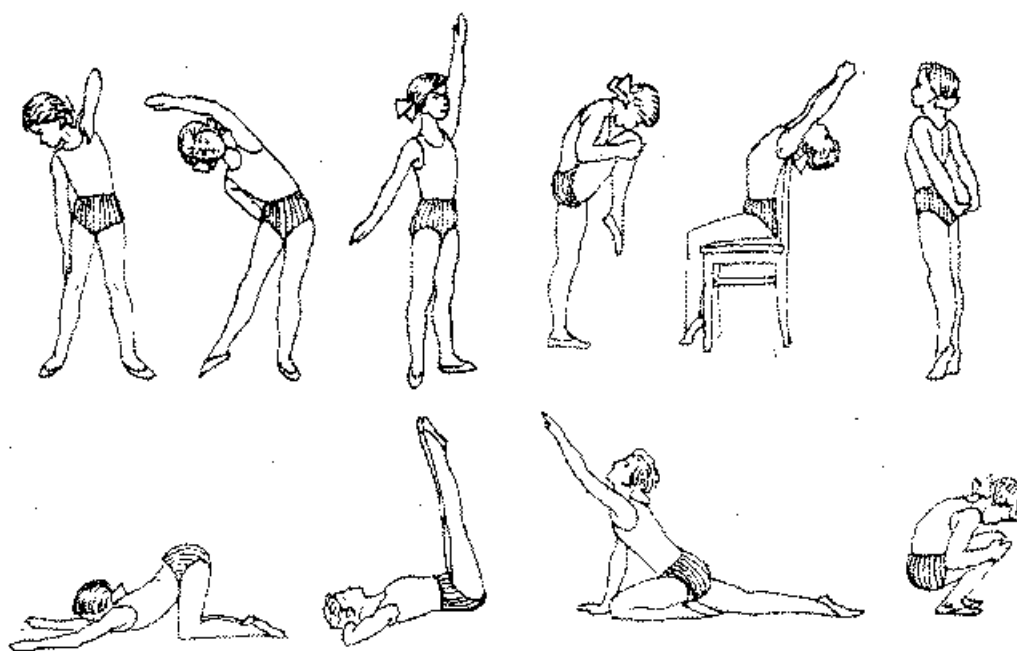
Физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнение выполняют ритмично, в спокойном, среднем темпе. Каждое упражнение повторяют по 5—8—12 раз. Количество упражнений в комплексе 5—12 и более. Каждая процедура ЛФ состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного.

В вводном разделе используют простые упражнения, в основном для мелких и средних мышечных групп, ходьбу, дыхательные упражнения. Вводная часть составляет 15—20% времени. Упражнения способствуют вработываемости, подготовке к основной части занятий.

Основной раздел состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Могут использоваться ходьба, прикладные упражнения, упражнения с предметами. Специфические упражнения для данной патологии, самомассаж, подвижные игры, элементы спортивных игр. Основной раздел занимает 65—70% времени.

Заключительный раздел характеризуется снижением общефизиологической нагрузки за счет использования дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений на расслабление, воспитание правильной осанки, упражнения на растягивание соединительно-тканых образований и аутотренинг. Заключительный раздел занимает 10—20% времени.

Примерный комплекс упражнений ЛФК для дошкольников 5-6 лет



В детском саду проводят закаливание, прогулки, подвижные игры, гимнастику, массаж и др. **Надо постоянно следить за осанкой ребенка дома** и правильно организовывать его рабочее место.

**Упражнения для восстановления бытовых навыков** применяются при нарушении движений (травмы, ампутации, параличи и др.), которые необходимы для бытовых и производственных двигательных актов (одевание и раздевание, умывание, чистка зубов, причесывание, а также открывание и закрывание замка, водопроводного крана, пользование телефоном и др.).

## Трудовая терапия (трудотерапия)

Это активный метод восстановления трудоспособности больного. В основе трудотерапии лежит систематическая тренировка бытовых и производственных движений, восстановление утраченных двигательных навыков. Трудотерапия нормализует психику, стимулирует функции пораженной системы (органа) и является важной составляющей в общей системе реабилитации.

Учитывая клинику заболевания, имеющиеся функциональные изменения (функциональный дефект), подбирают и вид трудовой терапии. Реабилитация утраченной двигательной функции осуществляется двумя путями: посредством развития утраченных двигательных функций и приспособления (адаптации) к труду.

Выделяют три группы трудовых операций (упражнений):

- трудотерапия в облегченном режиме (развитие доступных бытовых навыков: причесывание, застегивание и расстегивание пуговиц, прием пищи, мытье посуды и др.);
- трудотерапия, вырабатывающая (развивающая) силу, выносливость мышц рук (лепка, полив цветов, и др.);
- трудотерапия, вырабатывающая (развивающая) тонкую координацию движений пальцев, повышение их чувствительности (упражнения для мелкой моторики, печатание и др.).

При стойких, необратимых дефектах опорно-двигательного аппарата (ампутации, анкилозы и др.) трудовая терапия направлена на выработку у больного компенсаторных (компенсированных) возможностей (функций) неповрежденной конечности.

Перед трудотерапией проводится комплекс ЛФК из 8—10 упражнений для мышц плечевого пояса, суставов конечности и особенно пальцев в и.п. стоя, сидя, и массажа (самомассажа) продолжительностью 5—8 мин, а сама трудотерапия занимает 30—45 мин ежедневно или через день.

Упражнения не должны вызывать болевых ощущений.

В процессе тренировки по овладению бытовыми навыками у больного постепенно развивается тонкая координация движений, необходимая для выполнения различных трудовых операций.

**(по материалам В.И. Дубровского «Лечебная физическая культура» (кинезотерапия))**