ЛФК – это отдельная область медицины, которая базируется на использовании двигательных функций организма в качестве главного стимулятора его развития и роста.

Лечебная физическая культура при заболевании - когда рекомендовано проводить?

Лечебная физкультура полезна практически при всех заболеваниях и различных травмах. В последние годы четко наметилась тенденция усовершенствования методов лечения больных, что позволяет более широко использовать возможности ЛФК. Сегодня различные комплексы упражнений назначают пациентам на самых ранних стадиях тех заболеваний, при которых ранее вообще не допускались даже минимальные физические нагрузки. Учитывая востребованность ЛФК, сегодня разрабатываются новые ее методы.

В современной медицине лечебная физкультура широко применяется в следующих областях:

неврологии;

нейрохирургии;

травматологии;

ортопедии;

педиатрии;

клинике внутренних патологий;

после хирургических полостных операций;

гинекологии и акушерстве;

онкологии;

психиатрии и некоторых других сферах медицины.

Какой лечебный эффект оказывают физические упражнения

Любое заболевание вызывает в организме ряд функциональных нарушений. Если использовать методы лечебной физкультуры, то можно достаточно быстро восстановить нормальный ритм работы органов и систем.

Правильно подобранный комплекс физических упражнений способен оказывать лечебное воздействие:

стимулировать защитные механизмы;

ускорять обменные процессы;

улучшать репаративные процессы;

способствовать быстрому восстановлению нарушенных функций.

Чем может помочь ЛФК?

Для каждой категории заболеваний разработаны отдельные занятия лечебной физической культурой. Благодаря им, можно восстановить функции опорно-двигательного аппарата, нормализовать дыхание или стабилизировать сердечную деятельность.

Кроме этого, с помощью ЛФК можно:

уменьшить болезненные ощущения;

укрепить суставы;

улучшить мышечный тонус;

ускорить рост тканей после травм;

активизировать циркуляцию крови, что будет обязательно способствовать быстрому очищению тканей от токсинов и прочих продуктов распада.

Лечебно-оздоровительная физическая культура оказывает позитивное влияние и на нервную систему:

ускоряет процессы, протекающие в коре головного мозга;

улучшает обмен веществ;

корректирует основные функции организма (кровообращение, дыхание);

положительно сказывается на эмоциональном состоянии человека.

В результате человек после занятий чувствует себя бодрым, его меньше беспокоят боли и другие симптомы заболевания.

Реабилитационный процесс строится на дидактических принципах, предусматривающих:

Раннее начало проведения восстановительных мероприятий, адекватных состоянию больного, обеспечивая более благоприятное течение и исход заболевания или травматического процесса

Комплексность использования различных средств восстановительного лечения (средств ЛФК, массажа, физиотерапевтических мероприятий, мануальной и рефлексотерапии, двигательного режима больного и др.). В зависимости от заболевания или травмы, состояния больного, его возраста, этапа восстановительного лечения

Индивидуализация программ реабилитации. В зависимости от особенностей течения заболевания или травмы, общего состояния больного, его возраста и толерантности к возрастающей физической нагрузке составляется конкретная программа восстановительного лечения для каждого больного

Этапность процесса реабилитации. В медицинской практике выделяют три основных этапа восстановительного лечения: – стационарный; – поликлинический; – санаторно-курортный

Непрерывность и преемственность реабилитации на протяжении всех этапов лечения

Социальная направленность реабилитации

Важным звеном в реабилитации является лечебная физкультура.

Лечебная физкультура проводится при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, опорно-двигательного аппарата и повреждениях нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Осуществляется врачебный контроль за лицами, занимающимися оздоровительной физической культурой.