

## **ЛФК (ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА)**

Лечебная физкультура (ЛФК) - совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. При их назначении врач учитывает особенности заболевания, характер, степень и стадию болезненного процесса в системах и органах.

В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки применительно к больным и ослабленным. Различают общую тренировку - для укрепления и оздоровления организма в целом, и тренировки специальные - направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов.

Гимнастические упражнения в лечебной физкультуре классифицируются:

- а) по анатомическому принципу - для конкретных мышечных групп (мышцы рук, ног, дыхательные и т.д.);
- б) по самостоятельности - активные (выполняемые полностью самим больным) и пассивные (выполняемые больным с нарушенной двигательной функцией с помощью здоровой конечности, либо с помощью методиста).

Для осуществления задачи подбирают те или иные группы упражнений (например, для укрепления мышц живота - упражнения в положении стоя, сидя и лежа), в результате которых организм адаптируется к постепенно возрастающим нагрузкам и корректирует (выравнивает), вызванные заболеванием нарушения.

Назначает лечебную физкультуру лечащий врач, а врач-специалист по ЛФК определяет методику занятий. Процедуры проводит инструктор. Применение лечебной физкультуры, повышая эффективность комплексной терапии больных, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания.

Самостоятельно начинать занятия ЛФК не следует, так как это может привести к ухудшению состояния, методика занятий, назначенная врачом, должна строго соблюдаться.

Физиологическое воздействие лечебной физкультуры:

ЛФК упражнения благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, воздействуя на мышцы, связочный аппарат и суставы;

Комплекс ЛФК позволяет улучшить крово- и лимфообращение в области живота, груди, шеи, в суставах;

Лечебная гимнастика улучшает секрецию синовиальной жидкости, эластичность связок и мышц;

ЛФК упражнения увеличивают интенсивность обменных процессов и ускоряют регенерацию в тканях;

Регулярные занятия лечебной гимнастикой замедляют атрофию, вызванную гиподинамией;

Лечебная физкультура дает хороший эффект при мышечных спазмах и отложении

солей;

Выполнение этого комплекса ЛФК улучшит работу желудочно-кишечного тракта и других внутренних органов;

При длительном выполнении лечебной физкультуры закрепляется мышечный корсет, удерживающий позвоночник. Появляется стройность осанки;

При занятиях лечебной гимнастикой, сжигаются жиры, что способствует снижению веса;

Данная методика ЛФК позволяет устранить подвывихи в суставах позвоночника;

Представленный комплекс ЛФК является хорошей профилактикой заболеваний позвоночника.