**Средства физической реабилитации**

К средствам реабилитации относятся психотерапевтическое воздействие, медикаментозная коррекция, ЛФК (кинезотерапия), физиотерапия, массаж, трудотерапия, курортно-санаторное лечение, музыкотерапия, фитотерапия, аэротерапия, хореотерапия, мануальное воздействие и др. Ведущее место среди средств физической реабилитации отводится физическим упражнениям, так как двигательная активность - важнейшее условие формирования здорового образа жизни, основа правильного построения медицинской реабилитации.

Средства физической реабилитации можно подразделить на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хореотерапия, трудотерапия и др.; к пассивным - массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы; к психорегулирующим - аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

**Лечебная физкультура** – самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры к больному и ослабленному человеку с лечебной и профилактической целью.

Различают 4 вида лечебного воздействия физических упражнений:

1. Тонизирующее действие – это основное действие, заключается в повышении общего тонуса организма.

2. Трофическое действие – проявляется в случаях повреждения тканей или их гипотрофии.

3. Формирование компенсаций - проявляется в случаях, когда под действием болезни нарушается какая либо функция организма.

4. Нормализация функций – основан на способности физических упражнений

тормозить или полностью устранить сформировавшиесяво время болезни условно-рефлекторные связи иодновременно способствовать восстановлению нормальной деятельности всего организма.

Показания и противопоказания к назначению ЛФК:

1. Повышенная температура тела.

2. Ускоренное СОЭ.

3. Кровотечения и склонности к ним.

4. Злокачественные новообразования.

5. Психозы, выраженная олигофрения.

6. Тошнота, рвота.

7. Острые воспалительные заболевания.

8. Сильные боли.

9. Тромбофлебит.

10. Гипертоническая болезнь 3 ст.

Классификация физических упражнений.

Все упражнения делятся на общеукрепляющие и специальные.

По анатомическоие признаку упражнения делятся:

1. Для мелких мышечных групп.

2. Для средних мышечных групп.

3. Для крупных мышечных групп.

По признаку активности:

1. Активные.

2. Пассивные.

3. Активно-пассивные.

По признаку использования гимнастических предметов и снарядов:

1. Упражнения без предметов и снарядов.

2. Упражнения с предметами.

3. Упражнения на снарядах.

По видовому признаку и характеру выполнения:

1. Порядковые и строевые.

2. Подготовительные (вводные).

3. Корригирующие.

4. На координацию движений.

5. В сопротивлении.

6. Дыхательные.

7. Висы и упоры.

8. Подскока и прыжки.

Дыхательные упражнения применяются с целью улучшения и активизации функции внешнего дыхания, укрепляют дыхательные мышцы, предупреждают легочные осложнения, а также для снижения физической нагрузки во время и после занятий ЛФК.

Классификация дыхательных упражнений:

1. Динамические – осуществляются при участии рук, плечевого пояса, туловища.

2. Статические – осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц (полный тип дыхания, грудное дыхание, диафрагмальное дыхание).

3. Дренажные – способствующие оттоку отделяемого из бронхов в трахею, откуда мокрота эвакуируется во время откашливания.

Формы проведения ЛФК:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.

2. Индивидуальные занятия.

3. Малогрупповые занятия (3-5 человек, проводят в палате или кабинете ЛФК).

4. Групповые занятия (проводят в зале ЛФК или на свежем воздухе).

5. Самостоятельные занятия.

6. Прогулки (пешеходные, на лыжах и т.д.).

7. Ближний туризм.

8. Оздоровительный бег и ходьба:

А) бег трусцой в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями

Б) непрерывный и продолжительный бег трусцой.

Методы ЛФК:

1. Гимнастический – широко применяется на занятиях ЛФК.

2. Игровой – применяется для занятий с детьми и в условиях санатория. Отрицательная сторона- дозировка во время игры затруднена и требует дополнительного внимания.

3. Спортивный – в ЛФК применяется только в условиях санатория.

Разделы занятия ЛФК:

1. Вводный- носит характер разминки и имеет цель подготовки занимающихся к выполнению сложных упражнений. Продолжительность 10-20% от общего времени занятия.

2. Основной – 60-80% от общего времени занятия. На данном этапе нагрузка наибольшая. Пик нагрузки- середина основной части.

3. Заключительный – 10-20% от общего времени занятия. Задача – постепенное снижение нагрузки. Применяют дыхательные упражнения, упражнения на внимание, медленная ходьба.

Принципы проведения занятий ЛФК:

1. Индивидуальный подход.

2. Сознательное и активное участие пациента.

3. Постепенность.

4. Длительность.

5. Систематичность и последовательность.

6. Поочередность.

7. Наглядность и доступность.

8. Соблюдение цикличности.

Спортивный травматизм и его профилактика.

Спортивный травматизм- все травмы, полученные в результате занятий физической культуры и спорта.

Классификация травм:

1.Легкие травмы (ссадины, царапины, незначительные ушибы)

2.Средней степени тяжести (обширные ссадины, ушибы переломы фалангов пальцев)

3. Тяжелые травмы (все случаи требующие госпитализации)

4. Травмы со смертельным исходом.

Профилактика спортивного травматизма:

1. Правильное поведение спортсменов

2. Достаточная разминка перед выполнением сложных упражнений

3. Использование стандартного инвентаря

4. Соблюдение гигиенических требований к местам занятий спортом

5. Достаточная страховка