*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*
*https://stuservis.ru/nauchno-issledovatelskaya-rabota/211174*

**Тип работы:** Научно-исследовательская работа

**Предмет:** Медицина

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЛФК 5
1.1. ЛФК, показания, противопоказания 5
1.2. Виды и средства ЛФК 6
1.3. Организация занятий ЛФК 8
ГЛАВА 2 .АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ ЛФК В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ 11
2.1.Организация исследования 11
2.2.Методика ЛФК 12
2.3.Результаты исследования и их обсуждение 15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 19

ВВЕДЕНИЕ
Актуальность. ЛФК – научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая основы и методы использования средств физической культуры для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.
Понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством, сложилось в глубокой древности. Ещё в самые давние времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности.
ЛФК способствует не только улучшению работы пораженного органа, но оказывает многогранное физиологическое действие. Под влиянием ЛФК активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной эндокринной системы, повышается функция мышечной системы.
Лечебная физкультура входит в комплекс мероприятий медицинской реабилитации. Физические упражнения помогают взрослым и детям восстановится после травм и болезней. Кроме того, без адекватной двигательной активности невозможно формирование крепкого организма и поддержание здоровья на протяжении жизни.[2]
Но многие недооценивают пользу от лечебной физкультуры и считают ее методы слишком простыми и неэффективными. Поэтому часто пациенты после перенесенных травм и заболеваний не идут к специалисту ЛФК, а отправляются в тренажерный зал и сами для себя придумывают «укрепляющие и лечебные» упражнения.
Главная особенность лечебной физкультуры - это педагогический подход. Врач воспитывает у пациента сознательное отношение к упражнениям и способствует его активному вовлечению в процесс восстановления. Без этого реабилитация неэффективна.
Объект: Реабилитация больных.
Предмет:ЛФК в реабилитации больных.
Цель: Изучить особенности медицинской лечебной физкультуры в реабилитации больных.
Задачи:
1.Рассмотреть показания и виды ЛФК;
2.Изучить организация занятий ЛФК;
3.Проанализировать эффективность ЛФК в реабилитации пациентов.
Методы исследования:
1.Анализ научной литературы;
2.Анкетирование.
Практическая значимость: Данную работу могут использовать студенты медицинских ВУЗов и СУЗов для подготовки к семинарам по теме работы.

# ГЛАВА 1
# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЛФК
## 1.1.ЛФК, показания, противопоказания
Под лечебной физической культурой (ЛФК) понимают применение средств физической культуры с профилактической и лечебной целью, для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности, а также для предупреждения осложнений.
Показания для ЛФК
Для выбора тактики ЛФК и подбора упражнений необходимо учитывать имеющиеся показания. Только при таком подходе можно гарантировать успешное лечение определенных патологий.
Лечебная физкультура отличается широкой сферой применения. Чаще всего ее назначают при проблемах с опорно-двигательным аппаратом. Наиболее распространенными оказаниями для ЛФК являются следующие патологии:
• Остеохондроз.
• Радикулит.
• Грыжи позвоночника.
Комплекс упражнений разрабатывается индивидуально в зависимости от состояния пациента. Они могут быть, к примеру, в виде ходьбы или занятий на тренажерах. Обязательно в комплекс включаются упражнения со специальным спортивным инвентарем, и выполняются растяжки направленные на конкретные группы мышц и сухожилий. [4]
Кроме того часто используют ЛФК для лечения:
• Сердечно-сосудистых болезней. Упражнения тренируют сердечную мышцу и улучшают ее активность. Благодаря этому удается поддерживать организм в тонусе и повышать выносливость. При подборе комплекса упражнений предварительно проводится тест на возможные нагрузки.
• Гинекологических заболеваний. В этом случае ЛФК направлена на улучшение крово- и лимфообращения в органах. Упражнения позволяют укреплять связки аппарата матки, тазобедренных суставов, мышцы брюшного пресса, поясницы. Это способствует уменьшению воспалительных процессов.
• Болезней органов дыхательной системы. Лечебная физкультура нормализует внешнее дыхание и стабилизирует состояния за счет улучшения кровотока. Сбалансированные умеренные нагрузки помогают вывести из дыхательных путей слизь и мокроту.
ЛФК благотворно воздействует на всю центральную нервную систему. Поэтому она показана при самых различных неврологических патологиях. Физическая активность нормализует работу всех систем жизнедеятельности и положительно влияет на работу головного мозга.
Медицинскими противопоказаниями к занятиям являются:
• выраженный болевой синдром;
• период обострения хронических заболеваний;
• повышенная температура тела;
• высокое артериальное давление;
• злокачественные новообразования.

## 1.2. Виды и средства ЛФК
Лечебную физкультуру разделяют на следующие виды:
• Профилактические упражнения, направленные на предотвращение развития конкретного заболевания или на оздоровление организма в целом.
• Специальные упражнения, которые устраняют нарушения, вызванные определенным заболеванием, и ускоряют его лечение.
В первом случае рекомендованные упражнения можно выполнять самостоятельно в домашних условиях. Их эффективность усиливает здоровый образ жизни и правильное сбалансированное питание. При лечебной направленности упражнения рекомендуется выполнять в специализированных кабинетах под присмотром специалиста. Дополнительно к ЛФК назначается массаж и физиотерапевтические процедуры.
Занятия по ЛФК могут проходить:
• Индивидуально. Этот вариант является подходящим для реабилитации после операции или при наличии ограничений двигательных функций.
• В группах. В этом случае занятия проводятся для пациентов с идентичным диагнозом.
Упражнения ЛФК бывают активными и пассивными. В первом случае их человек выполняет самостоятельно. При пассивной форме движения выполняются с помощью какого-либо внешнего воздействия или сторонней

помощи.
Физические упражнения, которые используются в ЛФК, бывают:
• Гимнастическими. Их цель - оказывать определенное воздействие на группы мышц и суставов, а также на различные системы организма.
• Спортивно-прикладными. Это ходьба, бег, плавание и другие активные целевые занятия.
• Игровыми. В этом случае организуются различные игры, которые на фоне определенной нагрузки гарантируют увлекательное времяпровождение. [2]
Средства ЛФК подразделяют на активные, пассивные и психорегулирующие.
К активным относятся разнообразные физические упражнения:
- все виды лечебной гимнастики - утренняя, дыхательная, корригирующая и т.д.;
- ходьба;
- плавание;
- механотерапия - занятия на тренажерах;
- трудотерапия - использование механического труда: вышивание, шитье, изготовление поделок, выполнение бытовых обязанностей, легкий физический труд и т.п.;
-гидрокинезотерапия- чередование напряжения и расслабления мышц в воде;

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
3. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 202 с.
4. Лечебная физическая культура. Учебное пособие /Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. – 76 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*
*https://stuservis.ru/nauchno-issledovatelskaya-rabota/211174*