

# ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТАРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ



# ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

- ▶ **ЛФК** – природно-біологічний метод лікування, в основі якого – рух як форма існування всього живого. Соціальне і біологічне в ЛФК розглядається як єдине ціле.
- ▶ **ЛФК** – метод загального впливу на весь організм. Систематичне виконання фізичних вправ здатне впливати на реактивність організму, покращувати психічний стан хворого і сприяти позитивній динаміці клінічних проявів захворювання
- ▶ **ЛФК** – метод неспецифічної терапії. Фізичні вправи викликають в організмі зміни з боку більшості органів та систем, у тому числі – усіх ланок нервової системи, позитивно впливаючи при цьому і на патологічний процес



# ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

- ▶ **ЛФК** – метод патогенетичної терапії. У разі застосування у процедурі лікувальної фізкультури засобів загального впливу на організм у загальну відповідну реакцію всього організму включаються і ті фізіологічні механізми, які беруть участь у патогенетичному процесі. У разі застосування спеціально підібраних фізичних вправ можна вибірково впливати на функцію окремих органів і систем
- ▶ **ЛФК** – метод активної функціональної терапії. Регулярне використання спеціально підібраних дозованих фізичних навантажень стимулює, тренує, підвищує функціональні можливості як окремих систем, так і всього організму, сприяє удосконаленню їх морфологічних структур. Використання **ЛФК** вимагає активної участі хворого в процесі лікування
- ▶ **ЛФК** – метод підтримувальної терапії. Використання його в період ремісії захворювання є високоефективним засобом попередження рецидивів.



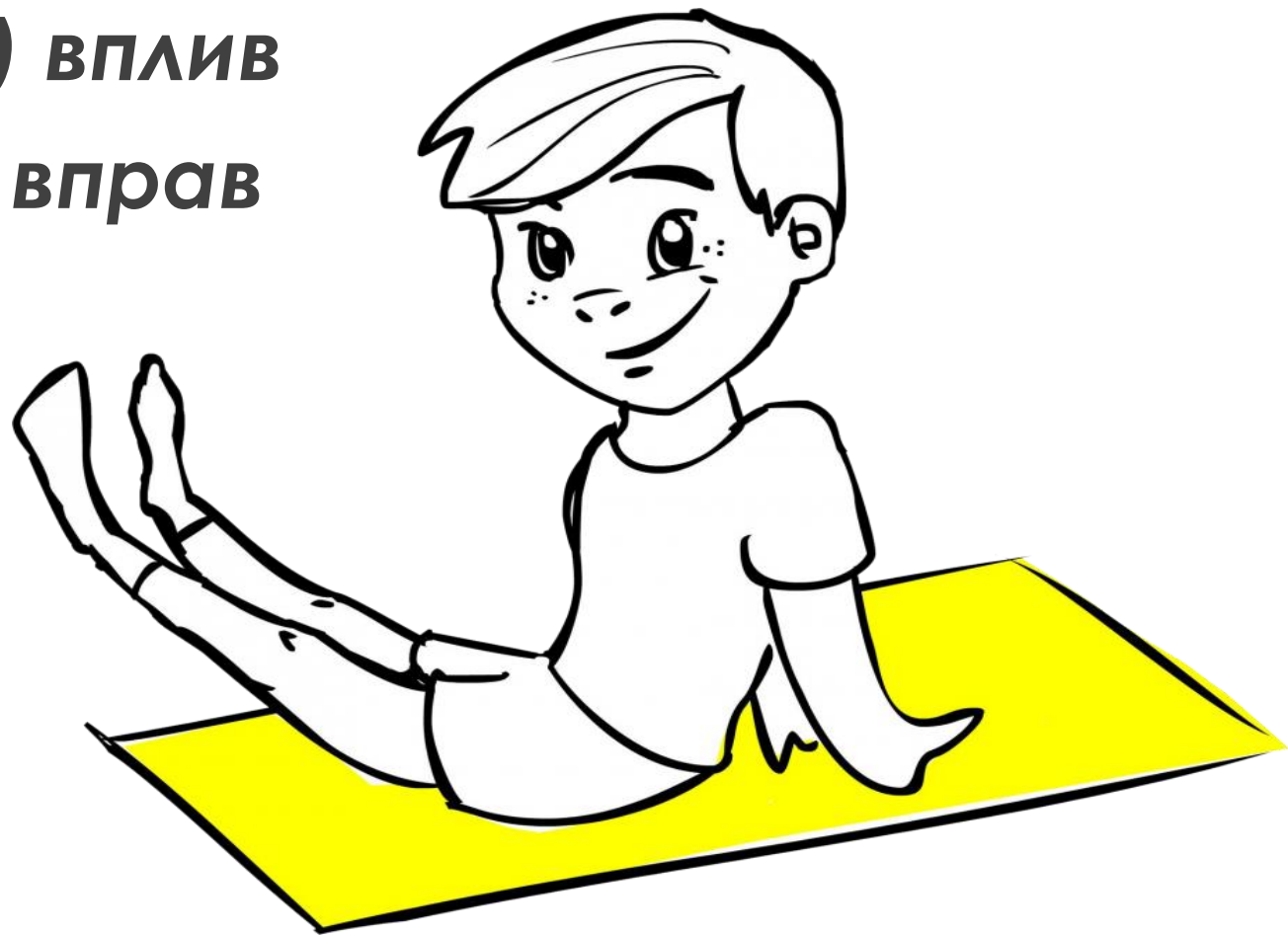
# Завдання лікувальної фізичної культури

- ▶ 1. Зберегти та підтримати хворий організм у якнайкращому функціональному стані.
- ▶ 2. Попередити ускладнення, які можуть бути викликані як основним захворюванням, так і вимушеною тривалою гіподинамією.
- ▶ 3. Сприяти покращенню дії медикаментозних засобів, скоротити терміни лікування.
- ▶ 4. Залучити хворого до активної участі у процесі одужання.
- ▶ 5. Стимулювати потенційні можливості хворого у боротьбі з захворюванням.
- ▶ 6. Прискорити ліквідацію місцевих проявів хвороби.
- ▶ 7. Попередити негативний вплив факторів навколишнього середовища.
- ▶ 8. Якнайшвидше відновити функціональну повноцінність людини, скоротити різницю між клінічним і функціональним видужанням.
- ▶ 9. Прискорити повернення хворого в суспільство, до суспільно корисної праці



# Лікувальна дія фізичних вправ

- ▶ **Тонізуючий (стимулюючий) вплив**
- ▶ **Трофічний вплив фізичних вправ**
- ▶ **Компенсаторний вплив**
- ▶ **Нормалізуючий вплив**



# Лікувальна фізкультура має ряд особливостей

- ▶ природність (основний засіб ЛФК – фізичні вправи, а рух – це життя)
- ▶ доступність – можна займатися в будь-яких умовах (надворі, в приміщенні, в коридорі, холі, палаті, в ліжку) і не вимагає дорогого обладнання (за відсутності – можна обійтись і без нього)
- ▶ універсальність впливу
- ▶ має загальний вплив на увесь організм, що дає можливість підвищити реактивність організму (підвищити резерви гомеостазу)
- ▶ має вибірковий, місцевий, дозований вплив, дає можливість нормалізувати функцію окремих органів та систем
- ▶ потенціює дію лікарських засобів
- ▶ не має побічної дії, травматичного впливу
- ▶ не викликає алергічних реакцій, а, навпаки, має десенсибілізуючий вплив, підвищує реактивність організму



# Лікувальна фізкультура має ряд особливостей

- ▶ легко дозується та вивчається реакція організму на навантаження
- ▶ має мало протипоказань
- ▶ може застосовуватись тривалий час (а краще – постійно) з позитивним ефектом
- ▶ є ефективним засобом первинної та вторинної профілактики: попереджує виникнення та рецидиви захворювань
- ▶ має загартовувальний вплив, підвищує опірність організму до негативного впливу факторів навколишнього середовища
- ▶ залучає хворого до активної участі в процесі видужання
- ▶ створює позитивний емоційний вплив



# Показання до призначення лікувальної фізкультури

- ▶ До 1-ї групи включені усі захворювання, при яких засоби ЛФК справляють, в основному, тонізуючу і симптоматичну дію (практично це всі захворювання, за винятком легких травм і хвороб із початковими і маловираженими функціональними порушеннями)
- ▶ До 2-ї групи відносять захворювання, патогенез яких пов'язаний з порушенням функції (гіпер- і гіпотонічна хвороба, функціональні захворювання нервової системи тощо). У цій групі ЛФК справляє нормалізуючу і відновлювальну дію





# Показання до призначення лікувальної фізкультури

- ▶ До 3-ї групи включають захворювання, при яких необхідні компенсація порушених функцій і підвищення адаптаційних можливостей організму (парези, захворювання опорно-рухового апарату різної етіології та ін.)
- ▶ До 4-ї групи належать усі захворювання, за яких необхідна стимуляція регенерації тканин організму (наслідки різних травм, інфаркт міокарда та ін.)



# Протипоказання до призначення лікувальної фізкультури

**До постійних протипоказань** відносять стани та стадії захворювань, при яких недопустима активація як загальних, так і місцевих фізіологічних процесів:

- ▶ тяжкі незворотні прогресуючі захворювання (наростання серцево-судинної, дихальної, печінкової та інших видів недостатності)
- ▶ злоякісні захворювання
- ▶ захворювання крові
- ▶ тяжкі психічні захворювання та ін

# Протипоказання до призначення лікувальної фізкультури

**До тимчасових загальних протипоказань відносять:**

- ▶ гострі запальні процеси, що супроводжуються підвищенням температури тіла вище субфебрильних цифр, прогресуючим підвищенням ШОЕ, лейкоцитозу та інших показників додаткових методів обстеження
- ▶ гострий період захворювань, що не супроводжується запальними процесами (інсульт, інфаркт міокарда, гіпертонічна хвороба, порушення ритму серцевої діяльності та ін.)
- ▶ виражений больовий синдром (незалежно від локалізації і причини)
- ▶ кровотеча, загроза кровотечі, кровохаркання
- ▶ наявність сторонніх тіл біля кровоносних судин та нервових сплетень
- ▶ психічні стани, які утруднюють контакт з хворим

# Форми лікувальної фізичної культури

Форми ЛФК	Особливості застосування
Ранкова гігієнічна гімнастика	Основне завдання: збудження організму після нічного сну, підняття загального тону хворого, надання бадьорого настрою, приведення організму у робочий стан. Тривалість – 5-20 хв.
Самостійні (індивідуальні) заняття	Комплекс спеціальних фізичних вправ, які хворі виконують самостійно кілька разів протягом дня
Лікувальна гімнастика	Структура заняття : <b>вступна частина</b> – 10-20 % часу, мета – підготувати організм до виконання вправ основної частини, засоби: ходьба, елементарні гімнастичні вправи для верхніх і нижніх кінцівок, дихальні вправи, вправи на увагу; <b>основна частина</b> – 50-70 % часу, мета – вирішення головних завдань заняття, засоби: вправи для загального розвитку, спеціальні вправи; <b>заключна частина</b> – 10-20 % часу, мета – зменшення фізичного навантаження і приведення організму до спокійного стану, засоби: дихальні вправи, ходьба, вправи на розслаблення. Методи проведення лікувальної гімнастики: індивідуальний: малогруповий: груповий: самостійний

Форми ЛФК	Особливості застосування
Лікувальна ходьба	<p>Завдання: відновлення ходьби після травм, захворювань нервової системи, опорно-рухового апарату, для адаптації серцево-судинної і дихальної систем до фізичних навантажень, нормалізації моторної і секреторної функцій органів травлення, обміну речовин.</p> <p>Дозування: довжина дистанції та час; темп і довжина кроків; рельєф місцевості.</p> <p>Темп: повільний – 60-80 кроків на хв, середній – 80-100, швидкий – 100-120</p>
Теренкур	<p>Дозована ходьба за спеціальними маршрутами.</p> <p>Дозування: довжина дистанції; крутизна схилу; темп ходьби; кількість зупинок для відпочинку.</p> <p>Маршрут № 1: 500 м, 2 -5 °.</p> <p>Маршрут № 2: 1000 м, 5 -10 °.</p> <p>Маршрут № 3: 2000 м, 10 -15 °.</p> <p>Маршрут № 4: 3000-5000 м, 15 -20 °.</p> <p>Призначення: у післялікарняний період реабілітації</p>
Спортивні вправи та ігри	<p>Завдання: вдосконалення координації рухів, фізичних якостей, професійних навичок, тренування організму, підвищення загальної працездатності та психоемоційного тону</p>
Гідрокінезотерапія	<p>Пояснення: лікування рухами у воді.</p> <p>Засоби:</p> <p>гімнастичні вправи, витягнення у воді, корекція положенням, підводний масаж, плавання, купання, механотерапія у воді,</p>