

# Лечебная физкультура

*Лечебная физкультура – доступный и эффективный способ восстановить и укрепить здоровье. Подходящие методы ЛФК найдутся для каждого пациента.*

ЛФК (лечебная физическая культура) – это метод лечения, профилактики и реабилитации заболеваний, который заключается в применении специально подобранных физических упражнений и постановке [правильного дыхания](#).

В основе ЛФК лежит использование одной из главных биологических функций организма – движения, как основного стимулятора роста, развития и формирования организма.

«Движение – это жизнь», - гласит известное изречение Вольтера. Но многие люди по состоянию здоровья ограничены в выполнении физических упражнений на спортивном уровне. Методы ЛФК позволяют решить эту проблему, учитывая индивидуальные особенности человека.

## **ДЛЯ ЧЕГО ПРИМЕНЯЕТСЯ ЛФК?**

Лечебная физкультура является необходимой составляющей всех разделов современной практической медицины. ЛФК широко используют в следующих направлениях:

- травматологии (при открытых и закрытых переломах, повреждениях мягких тканей для ускорения заживления);
- ортопедии (заболевания суставов, плоскостопие);
- неврологии ([остеохондроз](#), грыжа дисков, плечелопаточный периартроз, депрессивные состояния);
- кардиологии ([ишемическая болезнь сердца](#), гипертония и т.д.) для улучшения питания мышцы сердца и усиления ее сократительной функции;
- пульмонологии (воспаление легких, бронхиты, бронхиальная астма, [туберкулез](#));
- при подготовке к операциям на брюшной и грудной полостях, и реабилитации после них (как средство предупреждения послеоперационных осложнений);
- в комплексном лечении различной патологии у детей (заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, ревматизм).
- при [заболеваниях органов пищеварения](#) ([гастрит](#), [колит](#), [запор](#), язвенная болезнь, болезнь печени и желчевыводящих путей),
- нарушениях обмена веществ и эндокринных заболеваниях ([ожирение](#), [сахарный диабет](#), [подагра](#)),
- в акушерстве и гинекологии (хронические воспалительные процессы, неправильные положения матки, опущение стенок влагалища, [нарушения менструального цикла](#), климактерический период).

Упражнения ЛФК влияют на центральную нервную систему, изменяя подвижность нервных процессов в коре головного мозга; корректируют функции основных систем организма (дыхание, кровообращения и др.); улучшают процессы обмена; влияют на эмоциональное состояние человека, отвлекая от мысли о болезни и придавая чувство бодрости.

Лечебная физкультура назначается исключительно врачом и проводится строго по его назначению, чаще всего, в учреждениях здравоохранения. При выборе средств и методик ЛФК учитываются особенности заболевания и состояние пациента в данный момент.

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЛФК**

Лечебная физкультура – это не только физические упражнения. Ее средством является любая двигательная активность: плавание, ходьба, банные процедуры, игры в лечебных целях. ЛФК применяется в сочетании с комплексом оздоровительных и лечебных мероприятий (лечебный массаж, физиотерапия, прием лекарств, диета).

Комплексы физических упражнений делятся на гимнастические, спортивно-прикладные (например, плавание, гребля, лыжи), подвижные и спортивные игры. Наиболее часто назначают гимнастические упражнения в форме лечебной гимнастики. Упражнения различаются по:

- анатомическому принципу: для мышц рук, ног, органов дыхания и т.п.;
- активности: активные упражнения полностью выполняет сам пациент. Они бывают свободными, облегченными, с усилием, на расслабление. Пассивные упражнения выполняются с посторонней помощью.

### **ВИДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ:**

- общая тренировка, направленная на укрепление и оздоровление организма в целом;
- специальная тренировка, цель которой – устранить нарушения в работе определенных органов и систем организма.

В рамках специальной тренировки подбираются определенные группы упражнений. В частности, для укрепления мышц живота упражнения делают в положении стоя, сидя и лежа. Для улучшения кровообращения в области малого таза используют упражнения в положении лежа на животе.

Занятия ЛФК могут проходить как с инструктором (в группе или индивидуально), так и самостоятельно. Они проходят в форме утренней или производственной гимнастики, дозированной ходьбы, лечебного [плавания](#), ближнего туризма и терренкура, трудотерапии, механотерапии (упражнения с помощью специальных аппаратов и приборов).

Чтобы ЛФК была эффективной, занятия необходимо проводить длительный период, систематически и регулярно с постепенно возрастающими нагрузками, с учетом индивидуальных особенностей человека (возраста, состояния здоровья, двигательной активности, профессии). По мере прохождения курса ЛФК организм адаптируется к нагрузкам, и происходит коррекция нарушений, спровоцированных заболеванием.