

Н.Н. СЕТЯЕВА

Ю.В. ЯКОВЫХ

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Часть 1

Учебное пособие

*Направление подготовки 034400.62 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)*

Тобольск 2012

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета
ТГСПА им. Д.И. Менделеева*

Основы физической реабилитации: Учебное пособие. Направление подготовки 034400 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) // Сост. Н.Н. Сетяева, Ю.В. Яковых. – Часть 1. - Tobольск: ТГСПА им. Д.И. Менделеева, 2012. – 192 с.

Учебное пособие включает в себя изложение и обобщение основ физической реабилитации при всех основных формах патологии, различных заболеваниях, особенностей реабилитации инвалидов. В пособии представлены суждения о реабилитации и роли лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии и естественных факторов среды, которые преследуют цель восстановления, сохранения и укрепления здоровья человека.

Данное пособие предназначено для студентов высших физкультурных и медицинских учебных заведений, методистов и инструкторов ЛФК, может быть использовано студентами факультетов физического воспитания и спорта педагогических высших учебных заведений.

© Сетяева Н.Н., Яковых Ю.В. 2012
© ТГСПА им. Д.И. Менделеева

Предисловие

Физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека различными средствами и методами. ЛФК и массаж является одним из функциональных методов профилактики и лечения травм и заболеваний у человека. В последние годы интерес к этим направлениям современной медицины резко возрос. Вероятно, это объясняется тем, что на современном этапе возрастает число пациентов имеющих различного плана аллергические реакции на медикаментозные препараты, а после перенесенного хирургического лечения восстановительные процессы в организме человека идут быстрее, если активно применяются лечебная физическая культура и массаж.

Цель дисциплины: научить студентов проведению реабилитационных мероприятий с применением физических упражнений при различных заболеваниях, травмах, пороках развития; организации частных методик лечебного массажа, средств физиотерапии в комплексе с физическими упражнениями.

Задачи дисциплины:

1. Осваивать историю развития и формировать понятийный аппарат процесса физической реабилитации больных и инвалидов.
2. Учить студента проведению реабилитационного мероприятия при всех основных формах патологии.
3. Учить составлять план-конспект занятия и проводить их с больными и инвалидами различной категории заболеваний.

Место дисциплины в структуре ООП: вариативная часть профиля «Адаптивное физическое воспитание» профессионального цикла.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих *компетенций:* знанием сущности реабилитации и закономерности развития различных видов заболеваний, травм и вторичных отклонений, обусловленных ос-

новным заболеванием (СК-2); умением планировать и организовывать реабилитационные занятия, проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и массаж с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся с целью эффективного и раннего возвращения больных и инвалидов к бытовым, трудовым процессам, в общество и восстановления личностных свойств человека (СК-3); готовностью к использованию методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности лиц с различными заболеваниями, травмами и внесению коррекций в реабилитационные воздействия в зависимости от результатов измерений (СК-4).

В результате изучения дисциплин студент должен:

знать: социальные и психологические проблемы людей с нарушением слуха, зрения, интеллекта, расстройствами опорно-двигательного аппарата и других органов и систем; организацию физической реабилитации как приоритетного направления государственной политики в отношении больных и инвалидов; технологии физической реабилитации разных категорий больных и инвалидов.

уметь: распределять физические нагрузки в зависимости от функционального состояния больных и инвалидов, учитывая методы и режимы физкультурно-реабилитационных занятий в оздоровительных центрах; осуществлять анализ реабилитационного учреждения; проводить сравнение между тяжестью заболевания или травмы и шкалой оценки степени ограничения жизнедеятельности; разрабатывать план-конспект реабилитационного занятия.

владеть: современными методами, приемами и специальными техническими средствами в процессе реабилитации; навыками индивидуального планирования и проведения реабилитационных занятий после болезни или травмы; профессиональными знаниями в решении конкретных реабилитационных задач с учетом возрастных, индивидуальных, медико-биологических, социально-психологических особенностей пациентов.

Программа предусматривает аудиторные и самостоятельные занятия. Аудиторные занятия проводятся в форме лекций, практические занятия включают в себя посещения реабилитационных центров и проведение индивидуальных и групповых занятий с больными и инвалидами.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение.....	5
Общие основы реабилитации. Характеристика средств.....	12
<i>Основы реабилитации.....</i>	12
<i>Лечебная физическая культура как основное средство физической реабилитации.....</i>	23
<i>Двигательные режимы. Использование физических упражнений на различных двигательных режимах.....</i>	26
<i>Основы физиотерапии.....</i>	29
<i>Основы лечебного массажа (характеристика, методы, методические особенности, показания и противопоказания)</i>	32
<i>Нетрадиционные технологии реабилитации</i>	38
Контрольные вопросы	45
Физическая реабилитации в травматологии и ортопедии.....	47
<i>Понятие о травме, травматизме, травматической болезни.....</i>	47
<i>Понятие перелома, причины, виды, лечение.....</i>	51
<i>Стадии регенерации костной ткани и методы ее стимуляции.....</i>	52
<i>Физиологическое действие физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата.....</i>	53
<i>Периоды ЛФК в травматологии.....</i>	55
<i>Использование массажа и физиотерапии при травмах опорно-двигательного аппарата.....</i>	60
<i>Реабилитационные мероприятия при диафизарных переломах верхних конечностей.....</i>	65
<i>Физическая реабилитация при повреждениях суставов.....</i>	89
<i>Реабилитация переломов трубчатых костей нижних конечностей.....</i>	93
<i>Реабилитация при переломах позвоночника и костей таза.....</i>	147

<i>Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР – органов и глаз.....</i>	157
<i>Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....</i>	166
<i>Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях .</i>	171
Контрольные вопросы	183
Список сокращений	185
Основная литература.....	186
Дополнительная литература.....	186
Содержание.....	189

Учебное пособие

Н.Н. Сетяева, Ю.В. Яковых

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Лицензия на издательскую деятельность

ЛР №040287 от 25 июня 1997 года

Отпечатано с оригинал-макета. Подписано в печать 03.12.12г.

Формат 60x84 1/16. Усл. Печ. л. 7,8. Тираж 100 экз. Заказ № 1364

Отпечатано в типографии редакционно-издательского отдела

Тобольской государственной социально-педагогической

Академии им. Д.И. Менделеева

626150, г. Тобольск, ул. Знаменского, 58