

УДК 615.825:616.7–057.875(075.8)

ББК 54.182я73+53.54р30я73

Ж42

Рецензенты:

кафедра теории физической культуры и спорта Российского государственного профессионально-педагогического университета (зав. каф., канд. пед. наук, доц. *Т. В. Андрюхина*);

доцент кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», канд. пед. наук, доц. *В. И. Никитин*.

Научный редактор – д-р пед. наук проф., *С. В. Новаковский*

**Жданкина, Е. Ф.**

Ж42 Реабилитация студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в техническом вузе: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.

ISBN 978-5-7996-1165-1

В работе дана клинико-физиологическая характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Приведены показания и противопоказания для применения комплексов упражнений. Представлены комплексы специальных упражнений для профилактики остеохондроза (всех отделов позвоночника), плоскостопия и заболевания суставов (верхних и нижних конечностей). Предложены тесты для самостоятельной проверки. Учебное пособие рассчитано на студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки 034300 – Физическая культура.

Библиогр.: 27 назв. Табл. 49.

УДК 615.825:616.7–057.875(075.8)

ББК 54.182я73+53.54р30я73

ISBN 978-5-7996-1165-1

© Уральский федеральный университет, 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ОСТЕОХОНДРОЗ .....	8
1.1. Строение позвоночника .....	8
1.2. Клинико-физиологическая характеристика остеохондроза .....	16
1.3. Механизмы воздействия физических упражнений на организм .....	21
1.4. Лечебная физическая культура, задачи, показания и противопоказания .....	25
1.5. Динамические упражнения для профилактики остеохондроза .....	28
1.6. Статические упражнения для профилактики остеохондроза .....	38
1.7. Принципы предупреждения обострения остеохондроза .....	54
1.8. Воздействие плавания на человека и лечебная физическая культура .....	56
1.9. Механизмы воздействия физических упражнений в воде .....	68
1.10. Показания к применению упражнений в воде и вытяжению .....	71
1.11. Противопоказания к применению упражнений в воде и вытяжению .....	73
1.12. Методика проведения занятий лечебным плаванием .....	74
2. СТОПА .....	93
2.1. Анатомическое строение стопы и ее функции .....	93
2.2. Плоскостопие и причины его возникновения .....	94
2.3. Виды плоскостопий .....	95
2.4. Методы исследования и диагностика плоскостопия .....	104
2.6. Физическая культура и специальная гимнастика при плоскостопии .....	109
2.7. Задачи специальных физических упражнений при плоскостопии .....	117
2.7.1. Лечебная физическая культура при врожденной косолапости .....	118
2.7.2. Лечебная физическая культура при плоскостопии .....	119
2.8. Показания для занятий в воде .....	134
2.9. Специальная гимнастика при плоскостопии в воде .....	135
2.10. Ортопедическая коррекция и уход за стопами .....	143
2.11. Формирование правильного навыка ходьбы .....	144

2.12. Двигательная активность и здоровье .....	148
3. СУСТАВЫ .....	153
3.1. Структура суставного аппарата .....	153
3.2. Виды заболеваний суставов .....	159
3.3. Острые и хронические воспаления суставов.....	163
3.4. Ограничение подвижности суставов.....	166
3.5. Классификация заболеваний суставов .....	167
3.6. Лечебная физическая культура при заболевании суставов .....	170
3.7. Лечебная физическая культура при артритах .....	172
3.9. Лечебная физическая культура при полиартритах .....	178
3.10. Плечевой сустав .....	179
3.11. Локтевой сустав.....	187
3.12. Лучезапястный сустав .....	190
3.13. Кисти и пальцы.....	192
3.14. Структура и функции тазобедренного сустава .....	194
3.15. Структура и функции коленного сустава .....	202
3.16. Структура и функции голеностопного сустава.....	207
3.17. Физические упражнения в бассейне .....	213
3.18. Методика лечебного плавания.....	218
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	240
КРАТКИЙ СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ .....	242
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	244
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	246
Приложение 1 .....	247
Приложение 2 .....	249
Приложение 3 .....	251
Приложение 4 .....	253
Приложение 5 .....	257
Приложение 6 .....	259

Приложение 7 .....	261
Приложение 8 .....	263
Приложение 9 .....	264
Приложение 10 .....	265
Приложение 11 .....	266
Приложение 12 .....	267
Приложение 13 .....	268