ŋqdqɐəɤ ƅɆ dəqɆƅɤɜə q ɕɔɑƃɔɤ ɟqdqɤqɐè

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

Н. Б. Серова

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИЗИОТЕРАПИИ

Рекомендовано методическим советом УрФУ
в качестве учебного пособия для студентов,
обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»

2-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
Издательство Уральского университета
2017

ŋqdqɐəɤ ƅɆ dəqɆƅɤɜə q ɕɔɑƃɔɤ ɟqdqɤqɐè

УДК 615.83(075.8)
ББК 53.54я73-1
С329

Рецензенты:

Т. Н. Постникова, доктор медицинских наук, профессор
(ООО «Наш медицинский центр “Парацельс”»);

Т. В. Андрюхина, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Российского государственного
профессионально-педагогического университета

Серова, Н. Б.
С329 Основы физической реабилитации и физиотерапии [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Н. Б. Серова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 223 с.
ISBN 978-5-9765-3238-0 (ФЛИНТА)
ISBN 978-5-7996-1684-7 (Изд-во Урал. ун-та)

В учебном пособии дается клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений как составляющей системы физической реабилитации и рассматриваются различные виды физиотерапии. Излагаются общие требования к применению физических упражнений и физиотерапевтических процедур и методы их проведения при всех основных формах патологических состояний взрослых и детей: при травмах и ортопедических проблемах, при заболеваниях внутренних органов, заболеваниях центральной нервной системы и др.

Предназначено для студентов, изучающих дисциплину «Физическая реабилитация».

УДК 615.83(075.8)
ББК 53.54я73-1

ISBN 978-5-9765-3238-0 (ФЛИНТА)
ISBN 978-5-7996-1684-7 (Изд-во Урал. ун-та)

© Уральский федеральный университет, 2016 ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎɜe d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 6

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ 8
  - 1.1. Понятие «реабилитация» и ее виды 8
  - 1.2. Цель, задачи и принципы реабилитации 13
  - 1.3. Средства физической реабилитации и формы ЛФК 21
  - 1.4. Этапы и методы физической реабилитации, требования к составлению реабилитационных программ 33
    - 1.4.1. Этапы физической реабилитации 34
    - 1.4.2. Методы физической реабилитации 35
    - 1.4.3. Составление реабилитационной программы 36
  - 1.5. Задачи и методы врачебно-педагогических наблюдений при физической реабилитации 38
  - Контрольные вопросы и задания 46

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 47
  - 2.1. Понятие «лечебная физическая культура» 47
  - 2.2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений 49
  - 2.3. Общие требования к методике применения физических упражнений 54
  - 2.4. Периоды ЛФК и соответствующие им режимы двигательной активности 58
  - 2.5. Организация занятий ЛФК 60
  - 2.6. Оценка воздействия и эффективности ЛФК 63
  - Контрольные вопросы и задания 66

3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ФОРМАХ ПАТОЛОГИИ 67
  - 3.1. Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии 67
    - 3.1.1. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (общие положения) 67
    - 3.1.2. ЛФК при травмах позвоночника 70
    - 3.1.3. ЛФК при повреждениях грудной клетки и при переломах костей пояса верхних конечностей и кистей 73
    - 3.1.4. ЛФК при переломах костей таза и нижних конечностей 74

ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎɜe d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

ŋqdqbɐɏ bɆ dɐqɆbɏɜɐ b ɛɑɑbɔɐ Ɉqdqɏqɐè

3.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой ситемы 78
  3.2.1. ЛФК при инфаркте миокарда 79
  3.2.2. ЛФК при ишемической болезни сердца 87
  3.2.3. ЛФК при артериальной гипертонии 88
  3.2.4. ЛФК при хронической сердечной недостаточности 89
  3.2.5. ЛФК при пороках сердца 91
3.3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания 91
  3.3.1. ЛФК при острой пневмонии 93
  3.3.2. ЛФК при экссудативном плеврите 94
  3.3.3. ЛФК при остром бронхите 94
  3.3.4. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких 95
  3.3.5. ЛФК при бронхиальной астме 96
3.4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ 99
  3.4.1. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения 99
  3.4.2. Лечебная физкультура при некоторых болезнях обмена веществ 104
3.5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и поражениях нервной системы 108
  3.5.1. ЛФК при остеохондрозе позвоночника с синдромом пояснично-крестцового радикулита 109
  3.5.2. ЛФК при остеохондрозе позвоночника с синдромом шейно-грудного радикулита 115
  3.5.3. ЛФК при полиневритах 126
  3.5.4. Лечебная физкультура при поражениях центральной нервной системы 130
3.6. Лечебная физическая культура в акушерстве и при гинекологических заболеваниях 140
  3.6.1. ЛФК при беременности 140
  3.6.2. ЛФК в послеродовом периоде 141
  3.6.3. ЛФК при патологии женских половых органов 143
3.7. Лечебная физическая культура при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости 150
  3.7.1. ЛФК при операциях на легких 151
  3.7.2. ЛФК при хирургическом лечении ишемической болезни сердца 156

ŋqdqbɐɏ bɆ dɐqɆbɏɜɐ b ɛɑɑbɔɐ Ɉqdqɏqɐè

ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎɜe d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

3.7.3. ЛФК при операциях на сердце при пороках 159
3.7.4. ЛФК при операциях на сосудах 160
3.7.5. ЛФК при операциях на брюшной полости 162
3.8. Лечебная физическая культура при детском церебральном параличе 164
Контрольные вопросы и задания 174

4. ОСНОВЫ ФИЗИОТЕРАПИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЕ МЕТОДОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ 175
4.1. Понятие «физиотерапия» и ее виды 175
4.2. Физиотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата 177
4.3. Физиотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 183
4.4. Физиотерапия при заболеваниях органов дыхания 188
4.5. Физиотерапия при заболеваниях органов пищеварения 192
4.6. Физиотерапия при заболеваниях и поражениях нервной системы 203
Контрольные вопросы и задания 206

5. ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ 207
Контрольные вопросы и задания 209

6. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧАЩИМИСЯ 210
Контрольные вопросы и задания 218

Библиографические ссылки 219

Рекомендуемая литература 220

ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎɜe d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè