

КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т.И.СУЛИМЦЕВ

ОСНОВЫ МЕТОДИК НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Учебное пособие

Малаховка 1994

А

Сулимцев Т.И. Основы методик немедикаментозной реабилитации.
Учебное пособие – Малаховка: МОГИФК, 1994.

Учебное пособие посвящено одной из наиболее актуальных проблем современного процесса оздоровления и реабилитации – методам и средствам немедикаментозной терапии. В нем представлены основные методы и средства, применяющиеся в настоящее время в лечебной практике, связанные с использованием физических упражнений, различных видов рефлексотерапии, фитотерапии, апитерапии, диетотерапии, психотерапии и др. Приведены теоретические обоснования применения описанных методов и средств, даны механизмы их действия.

Пособие предназначено для студентов институтов физической культуры, факультетов физического воспитания, слушателей курсов повышения квалификации, а также для практических работников в области функциональной терапии и реабилитации.

Рецензенты: доктор мед. наук,
профессор Граевская Н.Д.,
доктор мед. наук, проф. Чоговадзе А.В.

Учебное пособие одобрено Ученым советом МОГИФК 29 марта 1994

Допущен Комитетом Российской Федерации по физической культуре в качестве учебного пособия для институтов и колледжей физической культуры и факультетов физического воспитания.

© Комитет Российской Федерации
по физической культуре
Московский областной государственный институт физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Введение	3
Глава I. Физические упражнения – ведущий естественно-биологический фактор оздоровления и реабилитации	5
I.1. Физиологическое действие физических упражнений	5
I.2. Классификация физических упражнений	9
I.3. Периоды лечебного применения физических упражнений	11
I.4. Энергетические затраты организма	12
I.5. Двигательный режим и тренировочные программы людей различных возрастно-половых групп	13
I.6. Показания к занятиям физическими упражнениями с оздоровительной и реабилитационной направленностью при наиболее часто встречающихся заболеваниях	15
I.7. Методы определения физического состояния и функциональные пробы, используемые при самоконтроле	18
Глава II. Механотерапия	35
Глава III. Рефлексоотерапия	40
3.1. Понятие о биологически активных точках и меридианах	40
3.2. Топография меридианов и их основных точек	43
3.3. Методы воздействия при локальной рефлексоотерапии	59
3.4. Локальная аппликационная металлотерапия	69
3.5. Сегментарный массаж	76
3.6. Магнитотерапия	83

	Стр.
Глава IV. Фитотерапия	87
4.1. Роль фитотерапии в современной борьбе с болезнью	87
4.2. Основные лекарственные растения и их применение	88
4.3. Состав, способы приготовления и показания к применению сборов лекарственных расте- ний, наиболее часто употребляемых в лечебной и оздоровительной практике	107
4.4. Сборы лекарственных растений, рекомен- дуемые при различных заболеваниях . . .	108
Литература	134