

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

И.И. Бахрах, Г.Н. Грец

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

Смоленск 2018

УДК 61.825 (0758)

ББК 53.54

Б 30

Рецензенты:

Авдеева Т.Г. - доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации;

Хрущев С.В. - доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации

Б 30 КИНЕЗИТЕРАПИЯ: руководство /под общ. ред. И.И. Бахраха, Г.Н. Греца. - Смоленск: СГАФКСТ, 2018. –296 с.

ISBN 978-5-94578-108-5

В руководстве рассматривается широкий круг теоретических и практических вопросов применения кинезитерапии в системе медицинской реабилитации.

Издание предназначено для студентов и слушателей факультета дополнительного профессионального образования высших учебных заведений физической культуры; преподавателей физического воспитания средних общеобразовательных учреждений и специалистов с педагогическим и медицинским образованием, интересующихся методическими и практическими аспектами кинезитерапии.

ISBN 978-5-94578-108-5

УДК 61.825 (0758)

ББК 53.54

©Бахрах И.И., 2018

©Грец Г.Н., 2018

Предисловие

Медицинская реабилитация больных и инвалидов в Российской Федерации в настоящее время приобретает ранг приоритетной общегосударственной проблемы в связи с социальным значением повышения эффективности лечебно-профилактической помощи различным группам населения. Необходимо отметить, что движения в виде физических упражнений, бытовых и профессиональных (трудовых) двигательных актов являются важным компонентом системы медицинской реабилитации. Они используются в качестве эффективного и, в ряде случаев, единственно необходимого средства профилактики осложнений различных заболеваний, травм и хирургических операций, а также коррекции и нормализации нарушений психосоматического состояния больных и лиц с ограниченными возможностями здоровья, восстановления профессионального и социального статуса.

Применение движений в процессе медицинской реабилитации принято обозначать термином «кинезитерапия», образованным от древнегреческих слов κίνησις - движение и θεραπεία - лечение. Современная кинезитерапия, как вид научно-прикладной деятельности, сформировалась на базе основополагающих концепций клинической медицины, физиологии, педагогики, психологии, исследований и практического опыта в системе медицинской реабилитации.

Благодаря совершенствованию организации медицинской реабилитации и внедрению в практику лечебно-профилактических учреждений здравоохранения современных технологий кинезитерапии в Российской Федерации в последние годы существенно повысилась эффективность лечения заболеваний и травм, восстановления здоровья у представителей различных групп населения. Развитие системы медицинской реабилитации в стране обусловило возникновение проблемы подготовки специалистов с физкультурным и медицинским образованием, обладающих высоким уровнем профессиональных компетенций в сфере кинезитерапии. Очевидно, что сложившаяся ситуация актуализирует потребность в специальных производственно - практических изданиях, в которых рассматриваются организационно-методические аспекты кинезитерапии, ее частные технологии при различных заболеваниях и последствиях травм.

Указанные выше предпосылки определили содержание данного руководства. В его первой части «Основы кинезитерапии» изложены история, основные понятия и принципиальные положения организации и методики кинезитерапии; сведения о физиологической характеристике физических упражнений, двигательных качествах и методиках их развития; факторах, определяющих проявления двигательной функции; синдромах нарушения функции отдельных систем. Во второй части «Частные методики кинезитерапии» представлены данные о клинических проявлениях

рассматриваемой патологии, задачах, периодах, видах и методических приемах применения физических упражнений. Третья часть «Кинезитерапия в процессе физического воспитания детей школьного возраста с нарушениями состояния здоровья» посвящена применению средств и методических приемов кинезитерапии на уроках физической культуры в процессе обучения детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья в общеобразовательных учреждениях. В приложениях представлены терминология гимнастических упражнений, методика применения дыхательных упражнений с элементами психорегуляции, оригинальные технологии кинезитерапии и примерные комплексы физических упражнений при отдельных внутренних и хирургических заболеваниях, последствиях травм, словарь медицинских терминов.

Авторы - составители руководства полагают, что изложенные в нем данные будут способствовать повышению эффективности формирования профессиональных компетенций студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Можно полагать, что пособие окажется полезным слушателям факультетов дополнительного образования педагогических и медицинских ВУЗов, преподавателям физического воспитания средних общеобразовательных учреждений и специалистам, работающим в сфере медицинской реабилитации.

В написании руководства принимали участие Бахрах И.И. - Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор (часть 1, главы 1,2,4; часть 2; часть 3, глава 2); Грец Г.Н. - Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор (часть 1, глава 3; часть 3, главы 1,3); Виноградова Л. В. - кандидат медицинских наук, доцент (часть 2, глава 13); Тухватулин Р.М. - кандидат педагогических наук, профессор (приложение 1).

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Часть 1. Основы кинезитерапии	5
Глава 1. История кинезитерапии.....	5
Глава 2. Организационно-методические аспекты кинезитерапии.....	13
1.2.1. Кинезитерапия и ее задачи.....	13
1.2.2. Кинезитерапия в системе медицинской реабилитации.	14
1.2.3. Основные принципы и условия эффективности	16
кинезитерапии.....	
1.2.4. Методики кинезитерапии	17
1.2.5. Средства кинезитерапии.....	21
1.2.6. Механизмы лечебного действия средств	36
кинезитерапии	
1.2.7. Физиологическая характеристика физических	39
упражнений	
1.2.8. Методы кинезитерапии.....	41
1.2.9. Двигательные качества и методика их развития.....	44
1.2.10. Особенности кинезитерапии лиц с ограниченными	47
возможностями здоровья	
1.2.11. Особенности кинезитерапии детей и подростков.....	48
1.2.12. Особенности кинезитерапии спортсменов.....	49
1.2.13. Особенности частных методик кинезитерапии.....	51
1.2.14. Методы оценки эффективности кинезитерапии.....	53
Глава 3. Факторы, определяющие проявления двигательной	56
функции.....	
1.3.1 Морфо-функциональная характеристика опорно-	56
двигательного аппарата.....	
1.3.2. Биомеханика стояния	63
1.3.3. Биомеханика ходьбы.....	65
1.3.4. Биомеханика отдельных частей тела	67
Глава 4. Синдромы нарушения функции отдельных систем.....	73
1.4.1.Нарушения двигательной функции.....	73
1.4.2.Контрактура	78
1.4.3.Хроническая сердечнососудистая недостаточность.....	79
1.4.4.Хроническая дыхательная недостаточность	81
1.4.5.Хроническая почечная недостаточность.....	83
Часть 2. Частные методики кинезитерапии	84
Глава 1. Заболевания сердечнососудистой системы.....	84
2.1.1. Инфаркт миокарда.....	86
2.1.2. Гипертоническая болезнь	96
2.1.3. Стенокардия	99
2.1.4. Кардиосклероз	100
2.1.5. Дистрофия миокарда	101

Глава 2. Заболевания органов дыхания	102
2.2.1. Острый бронхит	102
2.2.1. Пневмония	103
2.2.3. Бронхиальная астма	104
2.2.4. Хронические неспецифические заболевания легких....	104
2.2.5. Бронхоэктатическая болезнь	105
Глава 3. Заболевания органов пищеварения	106
2.3.1. Спланхноптоз	107
2.3.2. Хронический гастрит	107
2.3.3. Болезни кишечника	107
2.3.4. Дискинезия желчевыводящих путей	108
2.3.5. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	108
Глава 4. Болезни обмена веществ	111
2.4.1. Сахарный диабет	111
2.4.2. Ожирение	112
2.4.3. Подагра	114
Глава 5. Заболевания почек	117
2.5.1. Нефрит	117
2.5.2. Мочекаменная болезнь	117
Глава 6. Заболевания и травмы нервной системы	119
2.6.1. Неврозы	123
2.6.2. Нарушение мозгового кровообращения	127
2.6.3. Поражение экстрапирамидной системы	128
2.6.4. Детский церебральный паралич	128
2.6.5. Травмы головного мозга	131
2.6.6. Травмы спинного мозга	132
2.6.7. Заболевания и травмы периферических нервов	134
Глава 7. Кинезитерапия при заболеваниях и травмах опорно- двигательного аппарата	136
2.7.1. Артриты и артрозы	136
2.7.2. Остеохондроз позвоночника	142
2.7.3. Переломы костей конечностей	144
2.7.4. Травмы позвоночника	148
2.7.5. Повреждение костей таза	152
2.7.6. Вывихи	153
Глава 8. Кинезитерапия при хирургических болезнях	155
2.8.1. Операции в брюшной полости	155
2.8.2. Операции на сердце	155
2.8.3. Операции на легких	158
2.8.4. Хирургическое лечение переломов тел позвонков	159
2.8.5. Ранения грудной клетки	160
2.8.6. Ампутация конечностей	163
2.8.7. Ожоговая болезнь	166
	167

Глава 9. Кинезитерапия при заболеваниях и травмах челюстно-лицевой области	
Глава 10. Кинезитерапия при ортопедических заболеваниях	169
2.10.1. Нарушения осанки	169
2.10.2. Сколиоз	171
2.10.3. Плоскостопие	175
Глава 11. Кинезитерапия при гинекологических заболеваниях	178
Часть 3. Кинезитерапия в процессе физического воспитания	181
детей школьного возраста с нарушениями состояния здоровья	
Глава 1. Основы организации и методики кинезитерапии детей школьного возраста	181
3.1.1. Общие положения	181
Глава 2. Кинезитерапия школьников подготовительной медицинской группы	182
Глава 3. Кинезитерапия школьников специальной медицинской группы	195
3.1. Методики кинезитерапии на уроках физической культуры в специальной медицинской группе	199
3.1.1. Заболевания нервной системы	199
3.1.2. Заболевания сердечнососудистой системы	202
3.1.3. Заболевания органов дыхания	206
3.1.4. Заболевания и последствия травм опорно-двигательного аппарата	209
3.1.5. Нарушения обмена веществ	212
3.1.6. Близорукость	213
Литература.....	216
Приложения.....	217