

## *Введение*

Выполнение физических упражнений является одним из основных средств физического развития организма. Проведение и обучение физическим упражнениям проводится по типу создания простых или сложных условных рефлексов человека.

В процессе проведения обучения сложному физическому упражнению приобретается навык, позволяющий легко, без больших и излишних затрат сил выполнить тот или иной комплекс необходимых мышечных движений (так, например, плавание, прыжки и т. д.). Правильное и уверенное овладение техникой физических упражнений обязательно придет в процессе тренировки, под которой имеется в виду многократное и, главное, систематическое повторение одних и тех же упражнений.

# Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>7</b>
<b>Общие основы проведения занятий лечебной физической культуры.....</b>	<b>8</b>
Средства лечебной физической культуры.....	10
<b>Частные методики лечебной физкультуры.....</b>	<b>14</b>
ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы .....	14
ЛФК при недостаточности кровообращения.....	14
ЛФК при гипертонической болезни .....	15
Проведение ЛФК при инфаркте миокарда.....	17
<b>ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.....</b>	<b>19</b>
Проведение ЛФК при гипоацидных и гиперацидных гастритах.....	19
ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.....	21
ЛФК при запорах.....	22
<i>Комплекс физических упражнений         при запоре .....</i>	<i>23</i>
ЛФК при птозе (опущении) органов брюшной полости .....	24
ЛФК при геморрое .....	27
<i>Комплекс физических упражнений         при геморрое .....</i>	<i>27</i>
ЛФК при варикозном расширении вен .....	29
<i>Комплекс физических упражнений         при варикозном расширении вен.....</i>	<i>30</i>
<b>Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.....</b>	<b>33</b>
ЛФК при различных заболеваниях органов дыхания .....	33

<i>Комплекс специальных дыхательных упражнений, способствующих выдоху</i> .....	41
Физические упражнения при плевритах .....	44
Проведение лечебных упражнений при пневмонии .....	46
ЛФК при эмфиземе легких .....	47
ЛФК при бронхиальной астме .....	47

<b>Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы</b> .....	49
Заболевания головного мозга .....	49
ЛФК при травмах и заболеваниях периферических нервов .....	50
Проведение лечебной гимнастики при пояснично-крестцовом радикулите .....	51
Полиомиелит .....	55

<b>Лечебная физкультура в травматологии</b> .....	56
Травма костей предплечья .....	58
Переломы плечевой кости .....	58
<i>Комплекс физических упражнений при переломах плечевой кости</i> .....	60
<i>Комплекс упражнений при переломах плеча и предплечья</i> .....	65
Перелом бедра .....	69
Переломы костей голени .....	70
ЛФК при повреждении мягких тканей .....	70
ЛФК при переломах костей таза .....	71
<i>Комплекс упражнений при переломах костей таза</i> .....	71
Проведение лечебной гимнастики при переломах позвоночника .....	76
Положение больного при переломах позвоночника .....	77
<i>Комплекс физических упражнений при переломах позвоночника в первые 7—8 дней занятий</i> .....	81
<i>Комплекс физических упражнений при переломах позвоночника в течение 1-го месяца занятий</i> .....	83
<i>Комплекс физических упражнений при переломах позвоночника в течение 2—3 месяцев занятий</i> .....	89

<b>Лечебная физкультура при заболеваниях суставов.....</b>	<b>92</b>
Тренировка суставов .....	95
Комплекс упражнений для тренировки суставов (основной).....	95
Добавочный комплекс упражнений для тренировки суставов .....	102
Лечебная физкультура для позвоночника.....	109
Комплекс упражнений при болях в шейном и грудном отделах позвоночника .....	110
Комплекс упражнений при болях в поясничном отделе позвоночника.....	114
Комплекс упражнений при остеохондрозе шейного и грудного отделов позвоночника.....	117
Комплекс упражнений для тренировки мышц спины .....	119
Лечебная физкультура при деформациях позвоночника.....	126
Лечебная физкультура для гибкости шеи.....	130
Лечебная физкультура для укрепления мышц шеи .....	135
Лечебная физкультура при плоскостопии.....	137
 <b>Лечебная физкультура при ампутациях и методика подготовки к протезированию.....</b>	 <b>138</b>
ЛФК при тугоподвижности и контрактуре суставов .....	139
 <b>ЛФК в акушерстве и гинекологии.....</b>	 <b>141</b>
ЛФК в послеродовом периоде.....	141
Упражнения для усиления кровообращения в малом тазу.....	142
ЛФК при гинекологических заболеваниях .....	144
Комплекс физических упражнений при загибах матки.....	145
 <b>ЛФК в урологии .....</b>	 <b>153</b>
Комплекс физических упражнений при аденоме предстательной железы .....	153
 <b>Лечебная физкультура для лиц среднего и пожилого возраста .....</b>	 <b>159</b>

<b>Проведение водолечения</b> .....	160
Обливание.....	161
Обтирание.....	162
Укутывание.....	163
Ванны.....	166
Правила приема ванн.....	167
Полуванны.....	169
Частичные ванны.....	170
Души.....	171
 <b>Лечение теплом</b> .....	172
Грязевое и глинолечение.....	172
Проведение озокеритного лечения.....	173
Компрессы.....	176
Горчичники и перцовые пластыри.....	177
Ингаляции.....	179
Как правильно проводить ингаляцию.....	180
Чем хороша ингаляция?.....	181
Лечимся правильно.....	182
Паровые ингаляции.....	183
 <b>Лечебные растворы</b> .....	185
 <b>Заключение</b> .....	191