

УДК 615.825(07)
Л 53

Рецензенты:

к.п.н., профессор Бурякин Ф.Г.
к.м.н., профессор Долматова Т.И.

Лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. С. Мартынихин [и др.]; под общ. ред. С.Е. Павлова; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. – 80с.

В настоящем учебно-методическом пособии приводятся основные клинические проявления различных заболеваний, физиологические механизмы действия физических упражнений на больной и ослабленный организм, а также задачи, средства, формы и обоснованные методики лечебной физической культуры.

Значительное внимание уделено проведению занятий лечебной физической культурой по этапам восстановительного лечения, включая вопросы определения эффективности проводимого курса ЛФК.

Пособие предназначено для студентов университетов, академий и институтов физической культуры, факультетов физического воспитания педагогических ВУЗов, слушателей курсов повышения квалификации и для практических работников в области физической реабилитации.

*Одобрено и утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Мартынихин В.С., Гончарова С.К., Бабушкина А.И., Вишейко М.М.
2012

©ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава 1. ИСТОРИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	6
Глава 2. КЛИНИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	14
Глава 3. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ХИРУРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ.....	20
3.1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОПЕРАЦИЯХ В ГРУДНОЙ И БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ.....	20
3.2. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	24
3.3. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПЕРЕЛОМЕ КОНЕЧНОСТЕЙ.....	26
3.4. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ПОЗВОНОЧНИКА И КОСТЕЙ ТАЗА.....	29
3.5. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СПОРТСМЕНОВ.....	31
Глава 4. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ, ПЛОСКОСТОПИИ И СКОЛИОЗАХ.....	34
4.1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИИ.....	34
4.2. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗАХ.....	37
Глава 5. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И СУСТАВОВ.....	40
5.1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.....	40
5.2. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.....	50
5.3. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	

ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.....	54
5.4. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.....	57
5.5. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА.....	58
5.6. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.....	64
Глава 6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ.....	71
Глава 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ШКОЛАХ, В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	74