

УДК 615.8(075.8)
ББК 75.0 я73
Е 30

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского федерального
университета

Рецензенты:

д-р биол. наук, профессор **Н. Г. Беляев**,
канд. мед. наук, доцент **О. С. Феодосиади**

Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г..

Е 30 Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 258 с., 16 ил.

Пособие рассказывает о задачах, методиках лечебной физической культуры и технике массажа при патологии опорно-двигательного аппарата, заболеваниях внутренних органов, хирургических заболеваниях, об особенностях организации занятий лечебной физической культурой со школьниками специальных медицинских групп. Подготовлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения.

Содержит теоретический материал, контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы, иллюстрации, литературу.

Предназначено для студентов, обучающихся по специальностям «Физическая культура и спорт», «Лечебная физкультура и массаж», «Физическая реабилитация», «Адаптивная физкультура», а также инструкторов ЛФК и массажистов.

УДК 615.8(075.8)
ББК 75.0 я73

© ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ЛФК И МАССАЖ»	11
1.1.	История возникновения ЛФК и массажа. Основа лечебного действия ЛФК на организм	11
1.2.	Характеристика физических упражнений	21
II.	МАССАЖ.....	32
2.1.	Основа массажа.....	32
2.2.	Техника классического массажа	41
2.3.	Системы и методики массажа	52
III.	ЛФК и МАССАЖ ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	62
3.1.	ЛФК и массаж при сколиозе и нарушении осанки	62
3.2.	ЛФК и массаж при деформации стоп	76
3.3.	ЛФК и массаж при патологии нижних конечностей	85
IV.	ЛФК и МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	95
4.1.	ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника	95
4.2.	ЛФК и массаж при полиневритах и нестабильности позвоночника	107
V.	ЛФК и МАССАЖ В ТРАВМАТОЛОГИИ	115
5.1.	Общие основы травматологии. ЛФК и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата	115
5.2.	Основа частной травматологии. ЛФК и массаж при повреждениях ОДА	122
VI.	ОРГАНИЗАЦИЯ ЛФК У УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	129
6.1.	Группы здоровья детей и подростков	129
6.2.	Формирование детей по группам физической подготовки	130
6.3.	Общие рекомендации по физическому воспитанию школьников	131
6.4.	Комплектация специальных медицинских групп	132

VII. ЛФК И МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	135
7.1. ЛФК и массаж после инфаркта миокарда, при ишемической болезни сердца (ИБС)	135
7.2. ЛФК и массаж при хронической сердечной недостаточности, пороках и воспалительных заболеваниях сердца	144
7.3. ЛФК и массаж при нарушениях артериального давления, аритмиях	152
7.4. ЛФК и массаж при некоторых сосудистых заболеваниях	159
7.5. ЛФК и массаж при некоторых заболеваниях крови	163
VIII. ЛФК И МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	170
8.1. ЛФК и массаж при воспалительных заболеваниях органов дыхания	170
8.2. ЛФК и массаж при бронхиальной астме и хронической неспецифической патологии органов дыхания	178
IX. ЛФК И МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	184
9.1. Влияние физических упражнений на органы пищеварения ...	184
9.2. ЛФК при гастритах	185
9.3. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки	186
9.4. ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей	187
9.5. ЛФК при хронических запорах	190
9.6. Техника массажа при заболеваниях ЖКТ	190
X. ЛФК И МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ (МПС)	193
10.1. ЛФК и массаж при мочекаменной болезни и воспалительных заболеваниях МПС	193
10.2. ЛФК и массаж при варикоцеле	201
XI. ЛФК И МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ..	205
11.1. ЛФК и массаж при ожирении и сахарном диабете	205
11.2. ЛФК и массаж при других нарушениях обмена веществ	213

XII. ЛФК И МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	219
12.1. ЛФК и массаж при инсультах, параличах	219
12.2. ЛФК и массаж при атеросклерозе сосудов головного мозга ...	227
XIII. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЛФК И МАССАЖА У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА	231
13.1. История развития применения массажа и ЛФК у детей	231
13.2. Влияние ФУ и массажа на детей раннего возраста	232
13.3. Общие показания и противопоказания к применению массажа и лечебной гимнастики у детей	232
13.4. Правила проведения массажа детям раннего возраста	234
13.5. Закаливание детей раннего возраста	236
13.6. Реабилитация при заболеваниях у детей.	236
XIV. ЛФК И МАССАЖ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ У ДЕТЕЙ	239
14.1. Характеристика хирургических заболеваний у детей	239
14.2. Правила организации ЛФК и проведения массажа после оперативных вмешательств у детей	240
14.3. Особенности организации ЛФК и проведения массажа после оперативных вмешательств на органах брюшной полости	243
14.4. Особенности организации ЛФК и проведения массажа после оперативных вмешательств на органах грудной полости	244
14.5. Особенности организации ЛФК и проведения массажа при гнойно-некротических заболеваниях	245
XV. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА. ЛФК ПРИ ГИПОДИНАМИИ	247
15.1. Биологические механизмы старения	247
15.2. Влияние физических упражнений на пожилых людей	249
15.3. ЛФК при гиподинамии	251