



УДК 615.825.4

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ЛФК В РЕАБИЛИТАЦИИ****Самойлова Алёна Ивановна**

студентка педиатрического факультета

Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

**Аннотация.** В статье рассматривается важность и применение методов лечебной физической культуры (ЛФК) в процессе реабилитации пациентов с различными заболеваниями и травмами. Основная мысль заключается в том, что ЛФК является неотъемлемой частью комплексной реабилитации, способствующей восстановлению физических функций, улучшению качества жизни и психоэмоционального состояния пациентов.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, спорт, заболевания.

Объектом воздействия ЛФК является больной со всеми его физическими, функциональными и психологическими особенностями. ЛФК является лечебно-профилактическим и лечебно-воспитательным средством, формируя у больного сознательное отношение к упражнениям и потребность в них. В основе ЛФК лежит использование биологических функций организма – движений. Движения стимулируют активность всех систем и способствуют повышению общей работоспособности. Таким образом, ЛФК – метод естественно-биологического содержания. ЛФК является методом неспецифической терапии. Упражнения являются неспецифическим раздражителем с участием нервной системы (НС). Упражнения также способны избирательно влиять на различные функции организма, что важно при патологии. ЛФК как метод патогенетической терапии способно влиять на реактивность организма и патогенез, изменяя положительно общую и местную реакцию организма. Регулярная и дозированная ЛФК способствует стимуляции функциональной адаптации больного к нагрузкам. Таким образом, ЛФК – метод активной функциональной терапии. ЛФК является также методом профилактики и методом восстановительной терапии.[6 с.4]

Заниматься зарядкой по утрам нужно не только, тем, кому она необходима в качестве лечебной физической культуры, но и всем остальным, чтобы стать здоровее и бодрее. Ученые считают, что те люди, кто делает зарядку по утрам, запускают свой организм и чувствуют себя энергичнее в течение всего дня. Это является легкой нагрузкой, которая не имеет особых противопоказаний. Зарядка укрепляет мышцы, увеличивает выносливость, активизирует обмен веществ, улучшает кровообращение, способствует выработке эндорфина, помогают улучшить когнитивные функции и концентрацию, помогает развить дисциплину, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.



Так же обязательна, должна быть разминка, а сама зарядка должна составлять не более 15-20 минут

Если зарядка используется как метод реабилитации, то нужно консультироваться с лечащим врачом.

### **Лечебная гимнастика.**

Её методика базируется на контроле дыхания, сердцебиения и состояния человека. Соблюдение этих правил помогает добиться наибольшей пользы и хорошего влияния на организм. Это действие может быть направлено на общее укрепление организма или же на решение определенных проблем. Для реализаций лечебной гимнастики может быть много вариантов: индивидуальные занятия или групповые занятия с специалистом. Они даже могут быть самостоятельными, главное чтобы они были разработаны врачом. Лечебная гимнастика должна состоять из трёх частей: разминка, основная часть и заминка.

Разминка необходима для того чтобы разогреть мышцы, подготовить тело к физической нагрузке и немного поднять пульс. Она может состоять из базовых упражнений таких как:

Основная часть занимает больше всего времени и должна содержать упражнения направленные на оздоровление и реабилитацию организма, опять же комплекс должен быть разработан специалистом.

Заминка – это заключительные упражнения, с помощью которых нормализуется дыхание и сердцебиение.

### **Дозированная ходьба**

Дозированная ходьба является одной из разновидностей ЛФК, а так же самым естественным способом для организма человека. Она может быть очень актуальна при реабилитациях после травм опорно-двигательного аппарата. Ходьба это способ легкой активности при которой увеличивается обмен веществ, повышается выносливость и резерв дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Как и перед другими методами ЛФК следует проконсультироваться с специалистом и разработать индивидуальную программу. Индивидуальный темп тренировочной ходьбы определяется по результатам вело эргометрической пробы с помощью формулы Д.М. Аронова:  $X = 0,042 \times M + 0,15 \times Ч + 65,5$ , где X – искомый темп ходьбы (шаг/мин), M – пороговая мощность нагрузки при велоэргометрии – ВЭМ (кгм/мин), Ч – ЧСС на высоте пороговой нагрузки при ВЭМ. [4]

Темп ходьбы может быть: медленный – 60–70 шаг/мин (скорость 3,0–3,5 км/ч); средний – 70–80 шаг/мин (скорость 3,5–4,0 км/ч); быстрый – 80–90 шаг/мин (скорость 4,0–4,5 км/ч); очень быстрый – 100–110 шаг/мин (скорость 5–6 км/ч). Показано, что наилучший тренирующий



эффект развивается при динамических нагрузках средней интенсивности. Нагрузке средней интенсивности соответствует ходьба со скоростью от 4 до 5 км/ч. [2 с.12]

Постепенно темп ходьбы может увеличиваться, так же как и пройденное расстояние, всё зависит от личных ощущений и медицинских показаний.

### **Терренкур**

Терренкур – разновидность дозированной ходьбы с постепенными подъемами и спусками на специальных маршрутах (франц. terrain – местность, нем. kug – лечение). В зависимости от крутизны (угла) подъема и протяженности маршрута М.Й. Эртель разделял все дорожки на четыре категории: ровные дороги, удобные для пешей ходьбы; дорожки с незначительным уклоном; более длинные дорожки с более значительным уклоном; крутые горные тропинки с трудным подъемом (большим уклоном). Главное правило лечения при помощи терренкура, как ранее, так и в наши дни, – от более простого и легкого переходить к более сложному и трудному, удлинять маршрут и усложнять. [2 с.5]

### **Лечебное плавание**

Лечебное плавание может использоваться при реабилитации, во время него снимается нагрузка с позвоночника, опорно-двигательного аппарата, улучшает кровообращение и координации движений, увеличения силы и тонуса мышц. Так же плавание расходует больше энергии, чем ходьба. Дозировка и интенсивность занятий должна корректироваться специалистом.

### **Кинезотерапия**

Кинезотерапия является одним из базовых методов комплексного лечения и физической реабилитации пациентов с острыми и хроническими неврологическими заболеваниями, способствующих решению двигательных проблем и улучшению психологических, биохимических и физиологических процессов. Для того, чтобы эффект физических упражнений дополнить еще и воздействием температурного и химического факторов, используется гидрокинезотерапия, которая способствует снижению силы тяжести тела. [7] Упражнения проводятся в бассейне в спасательном жилете или поролоновом поясе, чтобы человек мог держаться на поверхности без труда, так же применяются поролоновые гантели, утяжелители на ноги, специальные тренажеры.

### **Механотерапия**

форма ЛФК в виде дозированных ритмически повторяемых физических упражнений на специальных аппаратах или приборах. Ее можно рассматривать как специальную тренировку при заболеваниях суставов. [4 с.115]

### **Ближний туризм**



Метод ЛФК, который многие люди выбирают из-за привлекающей, постоянно меняющейся картинки. Чаще в пешеходный, реже — с использованием транспортных средств (лодок, велосипедов). Массивное сенсорное воздействие природных факторов, их активное восприятие пациентом в сочетании с дозированной физической нагрузкой обеспечивают нормализацию деятельности нервной системы.[4 с.110] Также он не требует особых вложений. Специалисты рекомендуют купить только палки для трекинга, для облегчения ходьбы в гору.

Движение это действенный и доступный метод реабилитации. Так же он в отличие от медикаментов способствует выработке эндорфина. И помогает чувствовать себя счастливее и здоровее.

В статье рассмотрено достаточно видов ЛФК, чтобы каждый мог выбрать что-то для себя и лечиться с удовольствием.

### **Список литературы:**

1. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии : учебно-методическое пособие для вузов / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова.— 3-е изд.,стер. — Санкт-Петербург Лань, 2024. — 124 с.
2. Ерёмушкин М.А., Князева Т.А., Стяжкина Е.М., Бадалов Н.Г., Отто М.П., Персиянова-Дуброва А.Л., Родина М.А. Применение дозированной ходьбы на санаторно-курортном этапе медицинской реабилитации больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями: учебно-методическое пособие. – М.: ФГБУ «НМИЦ РК» МЗ РФ; ММА «МедиаМедика», 2018. – 3
3. Ибатов А.Д., Пушкина С.В. Основы реабилитологии: Учебное пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 160 с.
4. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 333 с.
5. Королев А.А., Соболевская Ю.А., Рудакова С.М., Кукелев Ю.В., Камаева А.В., Шипулина Г.В., Мартынюк М.Д. Медицинская реабилитация: учебное пособие / под ред. С.С. Алексанина; Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. – СПб.: Политехника-сервис., 2014 – 184 с.
6. Черных А.В. Лечебная физическая культура :Методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть 1) / А.В. Черных. – Воронеж, ВГИФК. – 2019. – 112 с.
7. Шакирова О. В., Стеблій Т. В., Красников Ю. А., Сафонова Г. В., Горбунова О. В., Использование гидрокинезотерапии в позднем восстановительном периоде после инсульта 2022- 5 с.