



ВАЖНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ И ОПЕРАЦИЙ

Дворникова Лала Азеровна

студент кафедры математики, информатики и цифровых образовательных технологий

научный руководитель: **Кульчицкий Владимир Емельянович**

кандидат педагогических наук, доц.,

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается ключевая роль физической культуры в комплексной реабилитации пациентов после травм и хирургических вмешательств. Обосновывается значимость целенаправленной двигательной активности как неотъемлемого компонента восстановительного процесса, способствующего возвращению к полноценной жизнедеятельности. Актуальность исследования обусловлена высокой социальной значимостью проблемы: рост травматизма и расширение спектра хирургических вмешательств требуют эффективных методов восстановления функциональных возможностей пациентов.

Ключевые слова: реабилитация, травма, восстановление, хирургические вмешательства, методы восстановления.

THE IMPORTANCE AND EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE IN THE REHABILITATION PROCESS AFTER INJURIES AND OPERATIONS

Dvornikova Lala Azerovna

student of the Department of Mathematics, Computer Science and Digital Educational Technologies

Kulchitsky Vladimir Yemelyanovich

Scientific supervisor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Stavropol State

Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Abstract: The article discusses the key role of physical culture in the comprehensive rehabilitation of patients after injuries and surgical interventions. It substantiates the importance of purposeful physical activity as an integral component of the rehabilitation process, which contributes to the return to full-fledged life. The relevance of the study is due to the high social significance of the problem: the increase in injuries and the expansion of the range of surgical interventions require effective methods for restoring patients' functional capabilities.

Keywords: rehabilitation, trauma, recovery, surgical interventions, and recovery methods.



В современной медицинской практике реабилитация пациентов после травм и хирургических вмешательств представляет собой комплексный процесс, нацеленный не только на анатомическое восстановление повреждённых участков тела, но и на полноценное возвращение человека к привычному образу жизни, трудовой деятельности и социальным функциям. Физическая культура важный компонент этого процесса которая, опираясь на естественные механизмы регенерации, позволяет эффективно восстанавливать двигательные функции и улучшать качество жизни людей.

Чтобы успешно восстановить здоровье после травм и операций, очень важно понимать, как тело человека реагирует на эти события. Внешние факторы и сами повреждения влияют на организм в целом, поэтому для наилучшего восстановления нужны точные и продуманные действия.

Физическая активность играет центральную роль в поддержании и восстановлении физиологических функций организма. Регулярные тренировки улучшают перфузию тканей, обеспечивая эффективную доставку кислорода, что стимулирует регенеративные механизмы и процессы. Более того, регулярная физическая нагрузка способствует увеличению общей выносливости, что очень важно для пациентов, переживших период снижения двигательной активности. Этот аспект физиологии реабилитации подчеркивает необходимость использования физической культуры в программах восстановления, которые направлены на достижение оптимального уровня физического здоровья пациента.

Сегодняшние методы восстановления здоровья направлены на то, чтобы сделать процесс выздоровления как можно более успешным, используя для этого самые современные и умные подходы. Очень важно, что для каждого человека создают свою, особенную программу реабилитации. Она учитывает все его индивидуальные особенности, а также то, какая именно травма или операция была.

Физическая терапия, как ключевой элемент комплексной реабилитации, постоянно совершенствуется. Применение инновационных методик, таких как мануальная терапия, электростимуляция и аппаратные технологии, обеспечивает более точное и эффективное восстановление специфических функций организма. Современные реабилитационные стратегии также интегрируют психологический компонент. Включение психотерапии и профессиональной психологической поддержки помогает пациентам преодолевать стресс, связанный с травмой или операцией, и способствует их успешной психологической адаптации в процессе выздоровления. Анализ актуальных реабилитационных подходов подчеркивает важность непрерывного обновления и адаптации программ к прогрессу в научных исследованиях и технологических достижениях в области здравоохранения.

Заключение



Для многих людей роль лечебной физкультуры (ЛФК) в процессе восстановления после травм и заболеваний может оставаться недооцененной или даже неизвестной. Однако, мы часто осознаём её важность только после того, как сами лично ощущаем эффективность ЛФК. Как говорится "Знать бы, где упасть, соломки бы подстелил."

Список литературы:

1. Гагиева Р.Г., Гатиятова А.И. Физическая культура как компонент реабилитации пациентов после хирургических вмешательств // Вестник науки №12 (81) том 2. С. 1810 - 1815. 2024 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.рф/article/19673> (дата обращения: 23.12.2025 г.)
2. Нуртдинова А.Р., Кочина В.Р. Физические упражнения, как способ стабилизации психоэмоционального состояния пациентов, находящихся в реанимации с пит-синдромом // Вестник науки №12 (81) том 2. С. 1776 - 1784. 2024 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.рф/article/19667> (дата обращения: 23.12.2025 г.)
3. Шаповаленко Т.В. Научное обоснование анализа медико-социальных аспектов здорового образа жизни как основы эффективности реабилитации в современных условиях // Саратовский научно-медицинский журнал, Vol. 9, Issue 4, 2013, pp. 1009-1012 (дата обращения: 23.12.2025 г.)
4. Николаев Н.С., Преображенская Е.В., Петрова Р.В., Андреева В.Э. Полный цикл медицинской реабилитации пациентов после травматолого-ортопедических операций на примере профильного федерального центра. Национальное здравоохранение. 2023;4(4):23-36. <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2023.4.4.23-36>