

УЧЕБНИК
ДЛЯ ВУЗОВ

В.И.ДУБРОВСКИЙ

**ЛЕЧЕБНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2-е издание, стереотипное

Рекомендовано Министерством образования
Российской Федерации в качестве учебника
для студентов высших учебных заведений

Москва



2001

ББК 75.0
Д79

Рецензенты:
доктор медицинских наук, профессор
Т.В. Хутинев;
кандидат медицинских наук,
лауреат Государственной премии СССР
И.А. Баднин;
кандидат медицинских наук, доцент
С.Г. Куртев

Дубровский В.И.

Д 79 Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.: ил.
ISBN 5-691-00769-6.

Учебник написан в соответствии с новой программой изучения лечебной физкультуры и массажа в высших учебных заведениях. Большое внимание уделено систематизации средств физической культуры, применяемых с профилактической и лечебной целью, а также вопросам гидрокинезотерапии, трудотерапии, различным видам массажа, физиотерапии, мануальной терапии и многим другим методам восстановительной медицины. Впервые освещены вопросы комплексной реабилитации при многих заболеваниях и синдромах.

Учебник рассчитан на студентов факультетов физической культуры университетов и институтов физической культуры, а также студентов медицинских вузов, методистов лечебной физкультуры, реабилитологов, физиотерапевтов, врачей ЛФК и других специалистов.

ББК 75.0

ISBN 5-691-00769-6

© Дубровский В.И., 2001
© «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2001
© Серийное оформление обложки.
«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2001

ВВЕДЕНИЕ

Использование средств физической культуры и массажа в лечебных целях имеет давнюю историю. На протяжении многих веков осуществлялась комплексная терапия заболеваний с помощью физических упражнений, массажа, лечебного питания, закаливания, бани, гидропроцедур, дозированной ходьбы и др. Несмотря на то, что наука еще не обладала точными данными о неблагоприятном влиянии гиподинамии, врачи того времени рекомендовали активизацию двигательного режима при тех или иных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья.

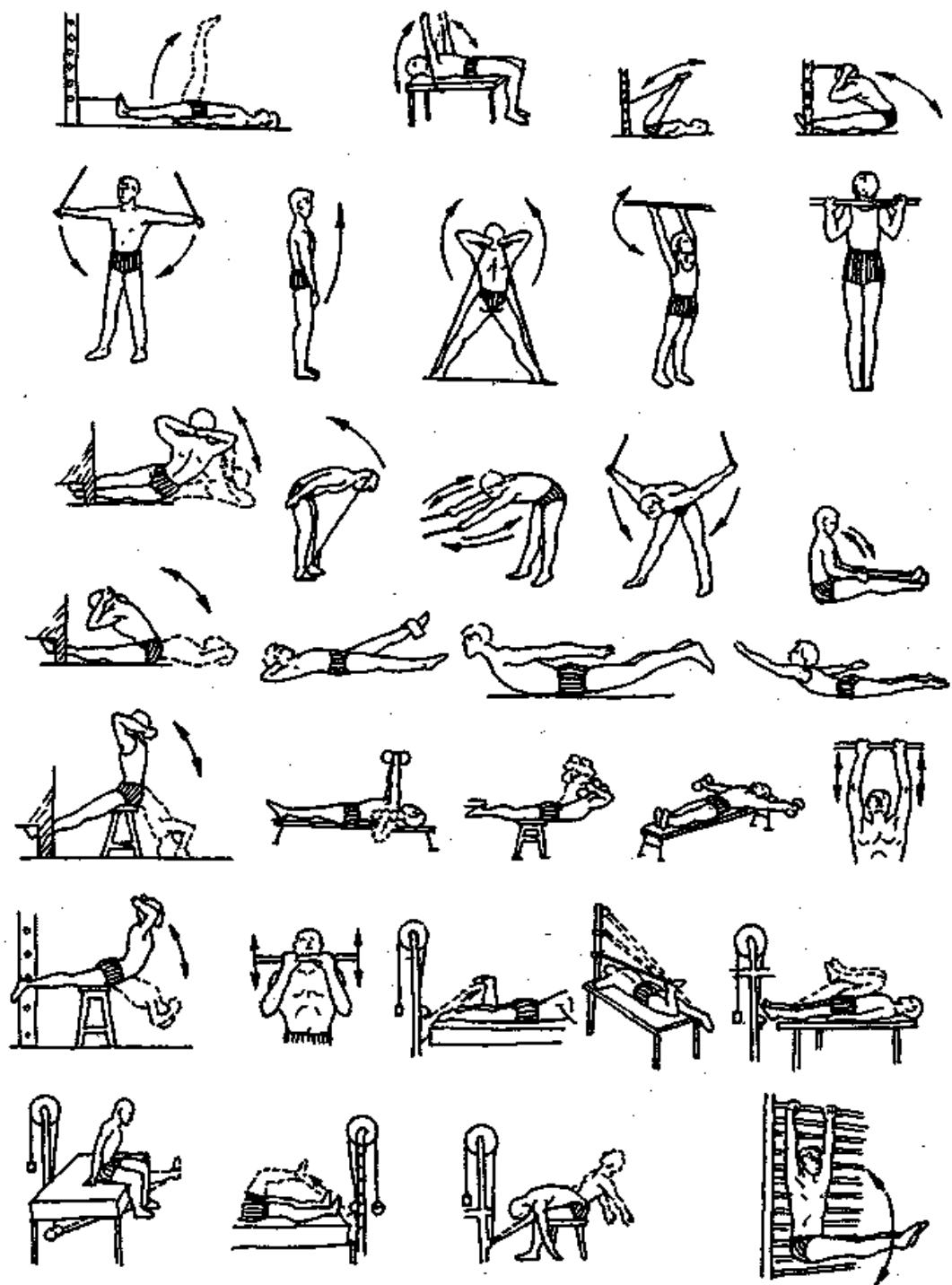
Лечебная физическая культура (ЛФК) является составной частью двигательного режима больного. Лечебная гимнастика (ЛГ), дозированная ходьба ускоряют процессы регенерации тканей, нормализуют дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психоэмоциональное состояние больного и т.д.

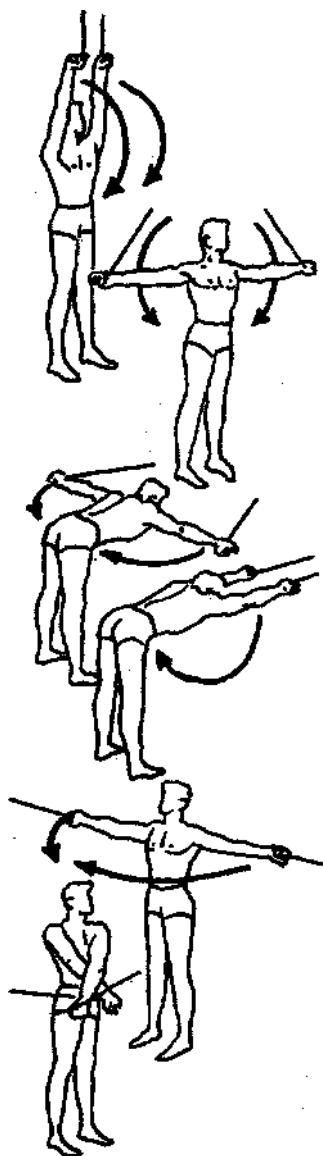
Важным в применении средств физической культуры с лечебной и профилактической целями является разработка показаний и противопоказаний их применения. Наиболее эффективно раннее использование массажа в сочетании с оксигенотерапией и ЛГ, учитывая функциональное состояние, пол и возраст больного.

В результате повреждений и заболеваний у пациентов нередко развиваются различные функциональные расстройства, нарушающие трудоспособность и приводящие их к инвалидности.

У спортсменов травмы и заболевания нередко ведут к прекращению занятий спортом и инвалидизации. Своевременное применение средств реабилитации (восстановления) способствует ликвидации возникших негативных явлений (последствий) травмы (заболевания).

В отдельных разделах учебника представлены частные методики ЛГ в сочетании с массажем, физио- и гидропроцедурами, трудотерапией, баней, гидрокинезотерапией и др., и дано их научное обоснование.





ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- * Формы и методы проведения лечебной физкультуры
- * Двигательные режимы
- * Трудотерапия
- * Массаж
- * Мануальная терапия
- * Гидрокинезотерапия
- * Лечебная гимнастика при заболеваниях легких
- * Лечебная гимнастика при заболеваниях сердца
- * Лечебная гимнастика в педиатрии
- * Лечебная гимнастика в гинекологии и акушерстве
- * Лечебная гимнастика в травматологии и ортопедии
- * Лечебная гимнастика при профессиональных заболеваниях
- * Лечебная гимнастика при психических заболеваниях
- * Занятия физкультурой в специальных медицинских группах
- * Гиподинамия и физическая деятельность