

Практическое занятие №1 (2 часа)

Тема: Характеристика физических упражнений применяемых с лечебной целью.

Цель занятия: Сформировать представление методологии классификации физических упражнений в ЛФК. Оценить величину физической нагрузки в ЛФК при разных патологических состояниях.

Обоснование:

Физические упражнения — это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения:

- стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему;
- повышая иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- положительно влияют на психо-эмоциональную сферу, улучшая настроение;
- оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.

Физические упражнения, применяемые с лечебной целью, делятся на гимнастические, идеомоторные, спортивно-прикладные, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц, дозированные игры и др.

Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподавателя и выполнение физиологических измерений.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Тема: Методы оценки физической нагрузки в лечебной физической культуре.

Цель занятия: Оценить величину физической нагрузки в ЛФК при разных патологических состояниях.

Обоснование:

Дозировка в ЛФК — это суммарная величина физической нагрузки, которую больной получает на занятии (процедуре).

Нагрузка должна быть оптимальной и соответствовать функциональным возможностям больного. Для дозировки нагрузки, следует принимать во внимание ряд факторов, которые влияют на величину нагрузки, увеличивая или уменьшая ее:

а) исходные положения лежа, сидя — облегчают нагрузку, стоя — увеличивают;

б) величина и число мышечных групп - включение небольших групп (стопы, кисти) — уменьшает нагрузку; упражнения для крупных мышц — увеличивают;

в) амплитуда движения: чем больше, тем больше нагрузка;

г) число повторений одного и того же упражнения: увеличение его повышает нагрузку;

ж) темп выполнения: медленный, средний, быстрый.

Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподаватель и выполнение физиологических измерений.

Практическое занятие №3 (2 часа)

Тема: Характеристика основных видов массажа.

Цель занятия: Изучить основные виды массажа.

Обоснование:

При воздействии массажа механорецепторы сигнализируют в ЦНС о состоянии тонуса мышц, кровенаполнении капилляров, давлении в сосудах. В ЦНС формируются ответные реакции организма, которые по эфферентным (центробежным) путям (от центра к периферии) распространяются в различные органы и ткани. Все приемы массажа проявляют свое действие рефлекторно.

В практике массажа принята классификация приемов, предложенная И. З. Заблудовским и дополненная А. Ф. Вербовым (1941). В классификации выделены четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрация и их разновидности или вспомогательные приемы, повторяющие основной прием в различных модификациях.

Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподаватель и выполнение физиологических измерений обмена веществ и энергии при спортивной деятельности.

Практическое занятие №4 (2 часа)

Тема: Техника и оценка основных видов массажа.

Цель занятия: Изучить методы методики основных видов массажа.

Обоснование:

М а с с а ж — это механическое, дозированное воздействие на тело человека руками массажиста или специальными аппаратами в целях лечения, оздоровления, профилактики заболевания.

Различают виды массажа:

- спортивный,
- лечебный,
- гигиенический,
- косметический.

В каждом из видов массажа можно применять самомассаж.

Спортивный массаж применяют у спортсменов в целях поддержания хорошей спортивной формы, ускорения восстановительных процессов после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, для повышения спортивной работоспособности и соответственно достижения высоких результатов.

Лечебный массаж в сочетании с лечебной физкультурой широко применяется в больницах, поликлиниках, санаториях, врачебно-физкультурных диспансерах и оздоровительных центрах.

Сегментарно-рефлекторный массаж предложен в России А. Ч. Щербаком в 20-х годах XIX века. Действие этого вида массажа, как и ряда других физических факторов, основано на том, что любое заболевание не является только местным, а вызывает изменения рефлекторного характера в сегментарно-связанных образованиях, которые иннервируются из тех же сегментов спинного мозга.

Гигиенический массаж применяют для укрепления здоровья, поддержания хорошей физической и умственной работоспособности, сочетают с утренней гигиенической гимнастикой в форме самомассажа или с помощью массажиста.

Косметический массаж применяют для профилактики старения кожи лица, шеи, рук. При заболеваниях кожи применяют лечебный массаж.

Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподаватель.

Практическое занятие №5 (2 часа)

Тема: Оценка эффективности лечебной физической культуры и массажа.

Цель занятия: Изучить методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.

Обоснование:

При назначении ЛФК необходимо провести углубленное клиническое обследование перед началом курса и по окончании его, а при необходимости — и в середине курса с использованием методов функциональной диагностики, по показаниям, биохимических анализов, характеризующих состояние, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата. Врачи определяют выбор методов обследования с учетом имеющейся патологии.

Наряду с результатами функциональной диагностики с применением функциональных проб необходимо учитывать показатели физического развития.

Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподаватель и выполнение различных физиологических измерений характеризующих состояние ЦНС, нервно-мышечного аппарата и анализаторов (простая двигательная реакция, теппинг-тест и др.).

Практическое занятие №6 (2 часа)

Тема: Задачи ЛФК и массаж при травмах.

Цель занятия: Получить общее представление о месте ЛФК в лечении травм.

Обоснование:

Травмой называется внезапное воздействие на организм человека факторов внешней среды (механических, физических, химических и др.), приводящих к нарушению анатомической целостности тканей и функциональным нарушениям в них.

Различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, уличный, транспортный, спортивный и военный.

Различают травмы острые, возникающие после сильного одномоментного воздействия, и хронические — возникающие после многократного воздействия повреждающего фактора малой силы на определенную часть тела: Травмы могут сопровождаться повреждением кожных или слизистых покровов — это открытые травмы (раны, переломы); могут быть без повреждения покровов — это закрытые травмы (ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы костей).

Наиболее часто встречаются травмы опорно-двигательного аппарата в результате воздействия механической силы: переломы костей, растяжения и разрывы мышц или связок, вывихи.

При травматических повреждениях ОДА различают три периода ЛФК:

1-й период — иммобилизационный, или период вынужденного положения;

2-й период — постиммобилизационный, или функциональный;

3-й период — тренировочный, или восстановительный.

1-й период соответствует острой фазе травмы.

Общие задачи ЛФК в этот период:

- нормализация психоэмоционального состояния больного;
- ускорение выведения из организма наркотических средств;
- улучшение обмена веществ, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов выделения;
- профилактика осложнений (застойной пневмонии, метеоризма и др.).

Специальные задачи ЛФК:

- ускорение рассасывания кровоизлияния и отека;
- ускорение образования костной мозоли (при переломах);
- улучшение процесса регенерации поврежденных тканей;
- предупреждение атрофии мышц, возникновения контрактур и тугоподвижности в суставах;
- профилактика спаечного процесса;
- формирование мягкого, эластичного рубца.

На занятиях ЛГ используются одно или два исходных положения (лежа, сидя или стоя). Физиологическая кривая нагрузки — одновершинная; темп выполнения упражнений — медленный или средний. В занятие включаются только 25 % специальных упражнений для поврежденной части тела и 75 % общеразвивающих и дыхательных.

Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподаватель.

Практическое занятие №7 (2 часа)

Тема: Механизмы лечебного действия ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Цель занятия: Изучить механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Обоснование:

При наличии заболевания занятия ЛФК оказывают лечебный эффект и приостанавливают дальнейшее его развитие. Строго дозированные, постепенно возрастающие физические нагрузки повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, являются важным средством реабилитации. При хронических заболеваниях, после достижения устойчивого улучшения состояния больного и при отсутствии возможности добиться дальнейшего совершенствования функций сердечно-сосудистой системы, лечебная физкультура применяется как метод поддерживающей терапии.

Таким образом, ЛФК является важным средством профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, а также реабилитации и сохранения достигнутых результатов.

Применение физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях позволяет использовать все четыре механизма их лечебного действия: тонизирующее влияние, трофическое действие, механизмы формирования компенсаций и нормализации функций.

Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподаватель и выполнение различных комплексов упражнений ЛФ.

Практическое занятие №8 (2 часа)

Тема: Механизм лечебного действия ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Цель занятия: Изучить механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Обоснование:

Физические упражнения, возбуждая дыхательный центр рефлекторным и гуморальным путем, способствуют улучшению механики дыхания, легочной вентиляции и газообмена, ликвидируя либо уменьшая дыхательную недостаточность.

Под влиянием занятий ЛФК повышается общий тонус организма, его сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды; улучшается нервно-психическое состояние больного.

Физические упражнения динамического характера в сочетании с дыхательными оказывают тонизирующее влияние и являются рефлекторными раздражителями дыхательной системы. На занятиях ЛФК используется способность человека произвольно управлять фазами дыхательного акта, изменяя ритм, частоту, глубину и тип дыхания, соотношения фаз вдоха и выдоха; тем самым ему предоставляется возможность выработать по механизму условных рефлексов полноценное дыхание.

Физические упражнения, укрепляя дыхательные мышцы, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы.

Систематические и целенаправленные упражнения, усиливая крово- и лимфообращение в легких и грудной клетке, способствуют более быстрому рассасыванию воспалительного инфильтрата и экссудата.

Итак, использование физических упражнений способствует ликвидации или уменьшению патологических процессов в органах дыхания (предупреждение образования плевральных спаек, сохранение эластичности легочной ткани, улучшение проходимости дыхательных путей и т.д.), а также может способствовать развитию компенсаторных механизмов, улучшающих дыхание при необратимых морфологических изменениях аппарата внешнего дыхания.

Занятия ЛФК, развивая функцию внешнего дыхания, стимулируют тканевое дыхание и тем самым способствуют ликвидации проявлений кислородного голодания тканей (В. Н. Мошков).

Порядок работы: Самостоятельное изучение литературных источников по теме, ответы на вопросы преподаватель и выполнение различных комплексов дыхательной гимнастики.