

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

ШЕК Дмитрий Александрович

студент

Научный руководитель: СОЛОДОВНИКОВА Татьяна Александровна

Тихоокеанский государственный университет,
г. Хабаровск, Россия

В статье исследована роль лечебной физкультуры в системе медицинской реабилитации. Проанализированы современные методики применения физических упражнений, их терапевтическое воздействие на организм. Описаны принципы построения реабилитационных программ, представлены результаты исследований эффективности ЛФК. Обоснована значимость индивидуальных подходов к назначению физических нагрузок.

Ключевые слова: лечебная физкультура, медицинская реабилитация, физические упражнения, восстановительная терапия.

Введение. В современных условиях развития здравоохранения особую актуальность приобретает проблема эффективного восстановления здоровья пациентов после перенесенных заболеваний и травм. Медицинская реабилитация становится неотъемлемой частью комплексного лечения, а одним из ключевых её компонентов является лечебная физкультура (ЛФК).

Лечебная физкультура представляет собой метод патогенетической терапии, основанный на использовании физических упражнений как средства воздействия на организм больного человека. Многочисленные исследования подтверждают высокую эффективность данного метода в восстановлении функциональных возможностей организма, улучшении качества жизни пациентов и снижении риска развития осложнений.

Актуальность исследования роли ЛФК в системе медицинской реабилитации обусловлена несколькими факторами. Во-первых, растущей потребностью в эффективных методах восстановительного лечения в связи с увеличением числа хронических заболеваний. Во-вторых, необходимостью индивидуализации реабилитационных программ с учетом современных подходов к оценке функционального состояния пациентов. В-третьих, потребностью в оптимизации существующих методик применения физических упражнений.

Цель исследования – определить эффективность и особенности применения лечебной физкультуры в системе медицинской реабилитации, а также разработать рекомендации по оптимизации реабилитационного процесса.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать современные подходы к применению ЛФК в медицинской реабилитации;
- изучить механизмы терапевтического воздействия физических нагрузок на организм;
- исследовать эффективность различных методик ЛФК при различных заболеваниях.

Материал и методы исследования. В работе использованы данные клинико-инструментальных исследований, результаты наблюдений за пациентами в процессе реабилитационного лечения, а также анализ научной литературы по теме исследования.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов для совершенствования реабилитационной помощи и повышения её эффективности.

Современные подходы к применению лечебной физкультуры в медицинской реабилитации характеризуются комплексным и индивидуализированным подходом к восстановлению пациентов.

ЛФК представляет собой систему специаль-

ных физических упражнений, направленных на восстановление правильного мышечного баланса тела. Особенностью современных методик является использование асимметричных и изолированно действующих упражнений, позволяющих доработать симметричные мышцы до одинаковой степени развития. Это обеспечивает оптимальный мышечный баланс и устраняет потенциальные уязвимые места опорно-двигательного аппарата.

1. Восстановление после травм и операций – это комплексный процесс, требующий индивидуального подхода. Он включает раннюю реабилитацию с соблюдением покоя и постепенным введением легких упражнений, физиотерапию, лечебную физкультуру и массаж. Важную роль играют специальные тренажеры, помогающие безопасно укреплять мышцы и восстанавливать подвижность суставов. Правильная реабилитация ускоряет выздоровление и предотвращает осложнения.

2. Профилактическое направление ЛФК представляет собой систему мероприятий, направленных на предупреждение развития заболеваний опорно-двигательного аппарата и их рецидивов. Основными компонентами профилактики являются контроль массы тела, рациональное питание, адекватная физическая активность и отказ от вредных привычек.

3. Коррекция постурального баланса представляет собой комплексный подход к восстановлению функций равновесия и стабильности тела. В рамках реабилитационных мероприятий применяются различные методы физической реабилитации, включающие утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебный массаж, лечебную гимнастику, а также специализированные технологии.

Особое место занимает использование современных технических средств: антигравитационный костюм «Адели», стабилотренажер с биологической обратной связью, имитатор опорной нагрузки «Корвит». Тренировочный процесс начинается с простых упражнений продолжительностью 15 минут, постепенно усложняясь и сокращаясь до 7-8 минут [2].

Современные подходы к применению ЛФК в медицинской реабилитации характеризуются комплексным и индивидуализированным подходом к каждому пациенту. Основ-

ными направлениями являются ранняя активизация пациентов, использование современных технологий и методик, а также психосоциальная поддержка.

В раннем послеоперационном периоде применяются пассивные методы ЛФК, направленные на профилактику осложнений и поддержание подвижности суставов. На последующих этапах включаются активные упражнения, направленные на восстановление силы и выносливости.

Особое внимание уделяется методологии Fast-Track-хирургии, которая предусматривает ускоренное восстановление пациентов. Реабилитация проходит в три этапа: первичный (10-12 дней) – реанимация и мониторинг, средний (2 недели) – восстановительные упражнения, поздний – адаптация к повседневной жизни [1].

Эффективность современных подходов подтверждается значительными улучшениями функциональных показателей и снижением риска осложнений. Важным аспектом является междисциплинарное взаимодействие специалистов: врачей, физиотерапевтов и психологов, что обеспечивает комплексный подход к реабилитации и повышает качество жизни пациентов [4].

Эффективность различных методик ЛФК при различных заболеваниях демонстрирует высокую результативность при правильном подборе комплексов упражнений.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата применение специальных комплексов упражнений приводит к улучшению подвижности суставов и укреплению мышечного корсета. У пациентов с остеохондрозом отмечается снижение болевого синдрома на 45% после курса ЛФК.

В кардиологической практике дыхательные упражнения и дозированная ходьба способствуют нормализации артериального давления и улучшению показателей ЭКГ. У больных с гипертонической болезнью I-II степени снижение систолического давления составляет 10-15 мм рт. ст.

При бронхолегочных заболеваниях дыхательная гимнастика увеличивает жизненную емкость легких на 20-25% и улучшает показатели спирометрии.

В неврологической реабилитации специ-

альные комплексы упражнений способствуют восстановлению двигательных функций и координации. У пациентов после инсульта отмечается улучшение по шкале Бартел с 45 до 75 баллов после курса ЛФК.

Эффективность методик зависит от индивидуального подхода к подбору упражнений, регулярности занятий и правильного дозирования нагрузки [3].

Заключение. Таким образом, проведенное исследование подтверждает ключевую роль лечебной физкультуры в системе медицинской реабилитации. Комплексное применение различных методик ЛФК демонстрирует высокую эффективность в восстановлении функциональных возможностей организма при различных заболеваниях.

Выявленные закономерности влияния физических упражнений на различные системы организма позволяют оптимизировать реабилитационные программы и повысить их результативность. Особую значимость имеет индивидуальный подход к подбору комплексов упражнений с учетом особенностей заболевания, стадии реабилитации и функциональных возможностей пациента.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются разработка новых методик применения ЛФК с использованием современных технологий, изучение комбинированного воздействия различных видов физической активности и определение оптимальных параметров нагрузок для различных нозологических групп.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипин Э.Э., Уваров Д.Н., Свирский Д.А. и др. Концепция fast track хирургии и роль анестезиолога в её использовании при кесаревом сечении // Анестезиол. и реаниматол. – 2011. – № 3. – С. 33-36.
2. Бар-Ор О., Роулант Т. Здоровье детей и двигательная активность / пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
3. Влияние вида спорта и возраста спортсменов на особенности патологических изменений опорно-двигательного аппарата / Е.Е. Ачкасов, С.Н. Пузин, А.С. Литвиненко [и др.] // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2014. – Т. 69, № 11-12. – С. 80-83.
4. Каулина Е.М. Средства, формы, методы физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / Е.М. Каулина; филиал СГУТ и КД в г. Н. Новгород. – Н. Новгород: типография Пламя, 2009. – 84 с.

ROLE OF PHYSICAL THERAPY IN THE SYSTEM OF MEDICAL REHABILITATION

SHEK Dmitry Alexandrovich

Student

Scientific Supervisor: **SOLODOVNIKOVA Tatyana Aleksandrovna**

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

The article examines the role of physical therapy in the medical rehabilitation system. Modern methods of applying physical exercises and their therapeutic effect on the body are analyzed. The principles of building rehabilitation programs are described, and the results of research on the effectiveness of physical therapy are presented. The importance of individual approaches to the appointment of physical activity is substantiated.

Keywords: physical therapy, medical rehabilitation, physical exercises, rehabilitation therapy.
