

53.54.32
1.53
Высшее профессиональное образование

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7-е издание

Учебник



Физическая культура
и спорт


ACADEMA

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

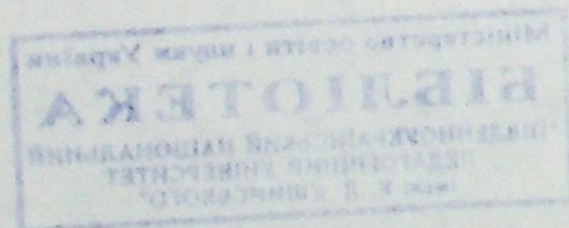
050585

Под редакцией С. Н. Попова

Допущено

*Министерством образования Российской Федерации в качестве учебника
для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»
(адаптивная физическая культура)*

7-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр «Академия»
2009

УДК 796/799 (075.8)

ББК 53.54я73

Л537

Рецензенты:

доктор медицинских наук, Президент Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, заслуженный деятель науки РФ, профессор *А. В. Чоговадзе*;

доктор медицинских наук, вице-президент Федерации спортивной медицины России, заслуженный деятель науки РФ,

зав. кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры МГАФК, профессор *Н. Д. Граевская*;

доктор медицинских наук, профессор *А. В. Смоленский*

Авторы:

С. Н. Попов (гл. 1—3, 8—10, 18); *Н. М. Валеев* (гл. 4, 5, 7, 19, 25);

Т. С. Гарасева (гл. 9, 11, 12, 15); *М. И. Гершбург* (гл. 10); *Т. И. Губарева* (гл. 9, 13);

Л. С. Захарова (гл. 2, 8); *Н. Л. Иванова* (гл. 4); *О. В. Козырева* (гл. 6, 9, 20—24);

Н. Н. Ларионова (гл. 9, 13); *Б. В. Маков* (гл. 3, 5); *В. Н. Силуянов* (гл. 26);

Д. М. Шапиро (гл. 14, 16, 17)

535956

Лечебная физическая культура : учебник для студ. высш. Л537 учеб. заведений / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.] ; под ред. С. Н. Попова. — 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2009. — 416 с.

ISBN 978-5-7695-6498-7

В учебнике изложена методика лечебной физической культуры (ЛФК) при заболеваниях внутренних органов, суставов и нарушениях обмена веществ; в травматологии, хирургии и ортопедии; при заболеваниях и повреждениях нервной системы; рассмотрены особенности ЛФК при заболеваниях детей, а также особенности занятий физическими упражнениями с отдельными контингентами населения (специальными медицинскими группами в школах и вузах, лицами среднего и пожилого возраста, беременными). В начале каждого раздела дается представление о болезни, ее этиологии (причинах) и патогенезе (механизмах развития), клинической картине и течении.

Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезно аспирантам, инструкторам лечебной физической культуры, врачам и больным.



УДК 796/799 (075.8)

ББК 53.54я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С. и др., 2004

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2004

ISBN 978-5-7695-6498-7

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2004

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Часть первая. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	5
Глава 1. Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России	5
Глава 2. Общие основы ЛФК	14
2.1. Понятие о ЛФК и реабилитации	14
2.2. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений	17
2.3. Средства ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений	21
2.4. Формы проведения ЛФК	30
2.5. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности	31
2.6. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК	33
Часть вторая. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, СУСТАВОВ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ	37
Глава 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	37
3.1. Эпидемиология и основные симптомы сердечно- сосудистых заболеваний	37
3.2. Механизмы лечебного действия физических упражнений	40
3.3. Основы методики ЛФК при заболеваниях серечно-сосудистой системы	42
3.4. Атеросклероз	45
3.5. Ишемическая болезнь сердца (ИБС)	47
3.6. Гипертоническая болезнь (ГБ)	61
3.7. Гипотоническая болезнь	72
3.8. Нейроциркуляторная дистония (НЦД)	74
3.9. Приобретенные пороки сердца	76
3.10. Облитерирующий эндартериит	79

3.11.	Варикозное расширение вен (ВРВ) нижних конечностей	81
Глава 4.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	84
4.1.	Основные причины заболеваний органов дыхания	84
4.2.	Механизмы лечебного действия физических упражнений	86
4.3.	Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания	86
4.4.	Острая и хроническая пневмония	89
4.5.	Плеврит	94
4.6.	Бронхиальная астма	98
4.7.	Эмфизема легких	105
4.8.	Бронхиты	107
4.9.	Бронхоэктатическая болезнь	108
4.10.	Туберкулез легких	110
Глава 5.	ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов мочевого выделения	116
5.1.	Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ	116
5.2.	Механизмы лечебного действия физических упражнений	117
5.3.	Гастриты	118
5.4.	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	120
5.5.	Заболевания кишечника и желчевыводящих путей	123
5.6.	Опущение органов брюшной полости	126
5.7.	Заболевания органов мочевого выделения	129
Глава 6.	ЛФК при гинекологических заболеваниях	134
6.1.	Воспалительные заболевания женских половых органов	134
6.2.	Неправильное (аномальное) положение матки	135
Глава 7.	ЛФК при нарушениях обмена веществ	137
7.1.	Ожирение	138
7.2.	Сахарный диабет	142
7.3.	Подагра	144
Глава 8.	ЛФК при заболеваниях суставов	146
8.1.	Основные клинические проявления при артритах и артрозах	147
8.2.	Механизмы лечебного действия физических упражнений	147
8.3.	Артриты	148
8.4.	Артрозы	150

**Часть третья. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ТРАВМАТОЛОГИИ, ХИРУРГИИ
И ОРТОПЕДИИ** 154

Глава 9.	ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА)	154
9.1.	Виды и симптомы травм ОДА. Травматическая болезнь. Методы лечения травм ОДА	154
9.2.	Задачи и основы методики ЛФК при травмах ОДА	160
9.3.	Механизмы лечебного действия физических упражнений	162
9.4.	Переломы костей нижних конечностей	163

9.5. Переломы костей верхних конечностей	171
9.6. Повреждения суставов	180
9.7. Переломы позвоночника и костей таза	194
Глава 10. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата	209
Глава 11. ЛФК при операциях на органах грудной клетки и брюшной полости, при ампутациях конечностей	217
11.1. Операции на сердце	218
11.2. Операции на легких	226
11.3. Операции на органах брюшной полости	231
11.4. Ампутации конечностей	235
Глава 12. ЛФК при ожогах и отморожениях	243
12.1. Ожоги	243
12.2. Отморожения	249
Глава 13. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии	252
13.1. Нарушения осанки	252
13.2. Сколиозы	261
13.3. Плоскостопие	271
Часть четвертая. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	
Глава 14. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы	278
Глава 15. ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы	281
Глава 16. ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения	289
Глава 17. ЛФК при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	302
17.1. Виды повреждений спинного мозга. Периоды ТБСМ	302
17.2. Механизмы лечебного действия физических упражнений	304
17.3. Методика ЛФК в различные периоды ТБСМ	305
Глава 18. ЛФК при остеохондрозах позвоночника	318
18.1. Шейный остеохондроз	320
18.2. Поясничный остеохондроз	322
18.3. Лечение остеохондрозов позвоночника	323
Глава 19. ЛФК при неврозах	329
Часть пятая. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	
Глава 20. ЛФК для детей с врожденной аномалией развития	333
20.1. Врожденный вывих бедра (ВВБ)	333
20.2. Врожденная косолапость (ВК)	337
20.3. Врожденная мышечная кривошея (ВМК)	339

Глава 21. ЛФК при заболеваниях внутренних органов	344
21.1. Миокардит	344
21.2. Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)	345
21.3. Бронхиты	347
21.4. Пневмония	348
21.5. Бронхиальная астма	349
21.6. Дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП)	351
21.7. Рахит	352
Глава 22. ЛФК при заболеваниях нервной системы	355
22.1. Детский церебральный паралич (ДЦП)	355
22.2. Миопатия	358
Глава 23. Подвижные игры в системе реабилитации детей	362
Часть шестая. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ОТДЕЛЬНЫМИ КОНТИНГЕНТАМИ НАСЕЛЕНИЯ	365
Глава 24. Виды двигательной активности в период беременности, при родах и в послеродовой период	365
Глава 25. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов	374
Глава 26. Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста	381
26.1. Анатомо-морфологические и физиологические особенности лиц зрелого (среднего) и пожилого возраста	383
26.2. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	384
26.3. Особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста	393
Приложения	399
Рекомендуемая литература	406