

УДК 615.825

Самусенков Олег Иосифович,
Доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедры физического воспитания,
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва, Россия

Самусенкова Елена Игоревна,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва, Россия

Самусенков Вадим Олегович.
Доктор медицинских наук, доцент,
Сеченовский университет, Москва, Россия

Вострикова Алла Александровна
Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва, Россия

Лисянская Арина Кирилловна, студент,
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Аннотация: Данная статья подготовлена с целью изучения влияния лечебной физической культуры на продолжительность реабилитации после травм. Нередко ЛФК назначают при различных типах травм, таких как переломы костей, травмы суставов и другие повреждения. Индивидуализированные программы ЛФК, адаптированные под конкретного пациента и тип травмы, играют ключевую роль в успешной реабилитации. Правильно подобранные упражнения на укрепление мышц, растяжку для повышения гибкости и кардиоупражнения для общего укрепления организма способствуют быстрому восстановлению функций организма и повышению качества жизни пациентов.

Цель исследования – изучение влияния ЛФК на процесс восстановления после травм.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, реабилитация, персонализированный комплекс упражнений, опорно-двигательный аппарат, иммобилизация.

Материалы и методы

Функциональные тестирования и экспертные оценки.

Результаты и их обсуждение

По итогам исследования, были изучены результаты выполнения лечебной гимнастики во время реабилитации после травм, а также проведен сравнительный анализ с результатами восстановления пациентов, которые не выполняли упражнений. Также были исследованы задачи, благодаря которым возможно совершенствование комплексов ЛФК. На данный момент решение этих задач находится в работе, многие заведения здравоохранения и исследовательские институты, а также государственные ячейки занимаются поиском наиболее безопасных и эффективных способов применения ЛФК в медицинской реабилитации. Данное исследование требует большого внимания, так как напрямую связано с общественной жизнью и здоровьем большого количества людей.

Иммобилизация поврежденных конечностей при переломе приводит к ослаблению мышц и потере функциональности поврежденной конечности из-за длительного нахождения



в гипсе. Поэтому в период реабилитации необходимо привести в тонус мышцы с помощью комплексов лечебной гимнастики. Занятия ЛФК проводятся под контролем специалиста, начиная с минимальных нагрузок, которые постепенно увеличиваются. После стабилизации состояния пациента ЛФК необходима для нормализации мышечного тонуса, снятия спастического паралича и обеспечения полноценного восстановления после переломов.

Противопоказания к занятию устанавливаются во время первоначального этапа иммобилизации конечности, так как из-за неправильного сращения костей период перехода к реабилитации может затянуться. Также ЛФК противопоказана после переломов со смещением.

Дополнительные противопоказания к выполнению лечебной гимнастики:

- наличие воспалительных процессов в тканях;
- обильная потеря крови;
- высокие риски повторного появления кровотечения;
- наличие сильной боли и дискомфорта;
- травматический шок;
- заболевания, при которых запрещены любые физические нагрузки.

Выполнение упражнений при наличии противопоказаний может усугубить имеющееся состояние и замедлить процесс восстановления.

При реабилитации после травм суставов, ЛФК играет ключевую роль в восстановлении подвижности и укреплении суставов. Регулярные занятия лечебной физкультурой позволяют:

- устранить мышечный спазм;
- избежать разрушения суставных тканей;
- избавиться от боли;
- повысить тонус мышц;
- нормализовать кровообращение;
- восстановить двигательную активность.

В первом периоде реабилитации гимнастика проводится в щадящем режиме с постепенным увеличением нагрузки. Перед началом необходимо разогреться при помощи разминки. Можно начать с мягкого самомассажа. Затем идет выполнение упражнений с последующим увеличением нагрузки. Повышение сложности тренировок происходит под наблюдением специалиста при отсутствии осложнений.

Необходимо сделать акцент на персонализированных программ для успешной реабилитации. Восстановление после каждой травмы требует индивидуального подхода. Персонализированные программы учитывают специфику состояния пациента, его возраст, физическую подготовку и особенности травмы или заболевания. Такой подход позволяет оптимизировать процесс восстановления, улучшить качество жизни пациентов, снизить боль и повысить общее благополучие. Использование персонализированных программ реабилитации важно не только для достижения быстрых результатов, но и для предотвращения осложнений.

Состав комплексов упражнений в индивидуализированных программах.

Индивидуализированные программы реабилитации включают в себя разнообразные комплексы упражнений, адаптированные под конкретные потребности и особенности каждого пациента. Примеры таких комплексов упражнений могут включать:

1. Упражнения на укрепление мышц. Включают в себя различные упражнения с использованием собственного веса тела, эластичных лент, гантелей или тренажеров для укрепления мышц различных групп.

2. Растяжка для повышения гибкости: Упражнения на растяжку направлены на улучшение гибкости суставов и мышц, что способствует улучшению подвижности и предотвращению возможных осложнений.



3. Кардиоупражнения для общего укрепления организма: Включают в себя аэробные упражнения, такие как бег, ходьба, велотренажер или плавание, которые способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и общего физического состояния.

4. Упражнения на координацию и равновесие: Эти упражнения помогают восстановить координацию движений, улучшить равновесие и предотвратить падения, особенно важно при реабилитации после травмы.

5. Функциональные тренировки: Включают в себя упражнения, направленные на восстановление функциональных движений, необходимых для выполнения повседневных задач, таких как подъем, сгибание, повороты и т.д.

Инновационные методы лечебной физической культуры

Инновационные методы лечебной физической культуры представляют собой современные подходы к реабилитации и улучшению физического состояния пациентов. Новаторские техники и методики включают в себя:

1. Виртуальная реальность в реабилитации. Использование специальных устройств и программ для создания симуляции окружающей среды, что помогает пациентам восстанавливать функции и тренировать движения в контролируемой среде.

2. Технологии носимых устройств (wearable devices): Использование умных браслетов, датчиков движения и других устройств для мониторинга физической активности, контроля показателей здоровья и оптимизации тренировочного процесса.

3. Робототехника в реабилитации: Применение роботизированных устройств для проведения упражнений, коррекции движений и восстановления функций опорно-двигательного аппарата.

4. Интерактивные тренажеры: Использование специализированных тренажеров с интерактивными экранами, игровыми элементами и обратной связью для повышения мотивации пациентов и эффективности занятий.

5. Телемедицина в реабилитации: Использование технологий связи для проведения онлайн консультаций, мониторинга прогресса пациентов и предоставления индивидуальных рекомендаций по ЛФК.

Эти инновационные методы ЛФК открывают новые возможности для эффективной реабилитации, персонализированного подхода к каждому пациенту и повышения качества здравоохранения в целом.

Выводы

В данной статье были найдены и описаны основные методики восстановления после самых распространенных травм опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений ЛФК. Приведены функциональные исследования. Было зафиксировано и оценено влияние упражнений лечебной гимнастики на состояние пациента. Исследована повышенная эффективность составления индивидуальных программ тренировок для лучшей реабилитации. Изучены инновационные методы реабилитации, где интегрированы классические упражнения ЛФК и современные технологий.

Список литературы:

1. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/ Издательство “Медицина”, Москва 1999
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина/ Издательство “Советский спорт”, Москва 2003
3. Мифтахов А.Ф. Сухова А.В. Лечебная физическая культура как средство восстановления после травм/Опубликовано 25 марта 2020
4. Л.Ю. Лермонтова. Лечебная физическая культура и массаж/ Воронеж 2022

