

# НЕОБХОДИМОСТЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Авторы: Кузнецова Анна Александровна (СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России)

Аннотация: Активный образ жизни имеет важную роль в поддержании здоровья и восстановления после полученных травм. Травмы получают люди различного возраста и к каждому возрасту необходима разработка индивидуального плана восстановления путём применения лечебной физической культуры.

Ключевые слова: ЛФК, опорно-двигательный аппарат, упражнения, комплексное лечение

*Научный руководитель: Даценко Андрей Алимжанович – старший преподаватель, Кандидат педагогических наук (ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, Санкт-Петербург)*

**Актуальность:** Повреждения опорно-двигательного аппарата могут заключаться в наличии: переломов, растяжений и вывихов, возможные последствия - это наличия пожизненных нарушений, хронической боли и инвалидности.

Причины имеют различный характер: мало подвижный образ жизни, неправильное питание, недостаток витаминов, различные аутоиммунные заболевания, наличие инфекционных процессов, осложнения после хирургических операций и многие другие факторы.

Безусловно, человек испытывает определенный характер болей в ведении привычного образа жизни при наличии заболеваний опорно-двигательной системы.

**Цель:** Выявить основные методики лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Для достижения поставленной цели был использован анализ научно-методической литературы, содержащей информацию о методах лечения с применением ЛФК при наличии проблем опорно-двигательного аппарата.

**Полученные результаты:** Комплексная терапия имеет большое значение при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата и ее применение является наиболее важным фактором на пути к восстановлению пациента.

Необходимо применять медикаментозное лечение, одной из целей данного лечения является снятие болевого синдрома. Значимую роль имеет наличие диеты во избежание дополнительной нагрузки и развития осложнений на опорно-двигательную систему, связанных с избыточной массой тела. Массаж пораженного участка опорно-двигательного аппарата также необходим для улучшения кровообращения и скорейшего восстановления. Для поддержания суставов и других частей тела в неизменной форме применяются корректирующие повязки и ортопедическая обувь, ортезы, корсеты, данные атрибуты способствуют восстановлению и исключают фактор дальнейшего травматизма.

ЛФК является основой восстановления, его регулярное применение помогает восстановить нарушенные функции поврежденных конечностей после травм, и другого рода повреждений, сохранить подвижность суставов. Лечебная физкультура должна применяться по показаниям и под контролем врачей во избежание осложнений при применении неправильных методик лечения пораженной части тела.

Необходимо проводить ЛФК спокойными и плавными движениями для постепенного заживления и укрепления опорного-двигательного аппарата, а именно восстановления мышц, выполняющих основную функцию в движении сустава. Упражнения на тренажерах приводят к увеличению ударного и минутного объема крови, улучшению коронарного кровоснабжения и легочной вентиляции, повышению физической работоспособности.

К общим рекомендациям перед занятиями лечебной физической культурой можно отнести наличие одежды, не сковывающей движения, желательно из натуральных материалов, для пропускания воздуха к коже.

В зале для занятий ЛФК необходимо наличие гимнастических ковров, для предотвращения травматизма конечностей об твердые поверхности, а также необходимо наличие специальных атрибутов для занятий - гантели, гимнастические мячи.

Необходимо проводить комплексное лечение с момента выявления заболевания, во избежание дальнейшего развития заболевания и ухудшения состояния пациента в целом.

Имеет важную роль корригирующая гимнастика, направленная на устранение дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника у детей и подростков. Данная система состоит из специальных физических упражнений гимнастического характера.

Упражнения в воде необходимы для наступления эффекта расслабления мышц, а также их укрепления, данной методикой эффективно получается снять болевой синдром.

Механотерапия проводится на специальных аппаратах с различными механизмами воздействия. Данный тип занятий рекомендуется при наличии гипотрофии мышц, после переломов и повреждений сухожилий и функциональной недостаточности.

**Выводы.** Необходимо определить и назначить правильный план лечебной физкультуры в зависимости от различных факторов: стадию и тяжесть заболевания, реакцию организма на различные физические упражнения, а также индивидуальные особенности пациента.

В любом случае восстановление пациента во многом зависит от его общего состояния, поэтому необходимо сочетать общие и местные эффекты физических упражнений. Наиболее значимым и эффективным будет применение ЛФК с

использованием вспомогательных атрибутов и применение упражнений в воде.

### **Список литературы:**

1. Козлова Л.В., Козлов С.А., Семененко Л.А. Основы реабилитации: учеб. пособие / Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 480 с
2. Л.П. Матвеева «Теория и методика физического воспитания» /Новикова А.Д., Матвеева Л.П.: Учебник для институтов физ. культуры / Под общ.ред. Матвеева Л.П. - Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
3. Прилипко Н.С. Потребность взрослого населения в медицинской реабилитации // Вестник восстановительной медицины. 2013. N 3. С. 2 – 7
4. Устелимова С. В. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. – М. : Вече, 2012. – С. 41-44.