

УБ.О  
И 46

СПЕЦИАЛИСТ

И. В. Ильина

# МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ПРАКТИКУМ



[ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
МАТЕРИАЛЫ  
НА САЙТЕ]

УМО ВО рекомендует  
УМО рекомендует

**Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

И. В. Ильина

# МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРАКТИКУМ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по медицинским направлениям и специальностям*

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России в качестве учебного пособия для обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования — программам специалитета по специальности «Лечебное дело»*

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва • Юрайт • 2016

**Автор.**

**Ильина Ирина Валентиновна** — доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры внутренних болезней Медицинского института Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева.

**Рецензенты**

**Дидур М. Д.** — доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физических методов лечения и спортивной медицины Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова, заместитель директора Научно-исследовательского института экспериментальной медицины Северо-Западного отделения РАМН;

**Бровкина И. Л.** — доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН, заведующая кафедрой лечебной физкультуры и спортивной медицины Курского государственного медицинского университета.

**Ильина, И. В.**

И46 Медицинская реабилитация. Практикум : учеб. пособие для вузов / И. В. Ильина. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 393 с. — Серия : Специалист.

ISBN 978-5-9916-9267-0

Практикум является составной частью учебно-методического комплекса «Медицинская реабилитация», предназначенного для проведения занятий по данной дисциплине. Содержит практические занятия по курсу «Медицинская реабилитация» с дополнительными теоретическими материалами, методические рекомендации для самоподготовки студентов 4-го курса лечебного факультета и тестовые задания, рассчитанные на обучающихся с различным уровнем подготовки.

Практикум может использоваться студентами и аспирантами медицинских вузов, факультетов физического воспитания, адаптивной и лечебной физической культуры, спортивной медицины, специалистами различного профиля, в частности врачебно-физкультурной службы и клинической медицины.

К обучающему комплексу прилагаются материалы с методическими рекомендациями преподавателей, а также краткий словарь основных понятий и терминов медицинской реабилитации, расположенные в Электронной библиотечной системе «Юрайт» (biblio-online.ru).

Соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Лечебное дело».

*Рекомендован Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России для обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования — программам специалитета по специальности «Лечебное дело».*

УДК 615.8(075.8)  
ББК 53.54я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

## Оглавление

<b>Список использованных сокращений.....</b>	<b>7</b>
<b>Предисловие .....</b>	<b>9</b>
<b>Практические занятия .....</b>	<b>12</b>
Практическое занятие 1. Нормативно-правовое обеспечение врачебного контроля и медицинской реабилитации в Российской Федерации.....	12
Практическое занятие 2. Исследование и оценка индивидуального физического развития.....	29
Практическое занятие 3. Исследование функционального состояния .....	35
Практическое занятие 4. Основы ЛФК.....	51
Практическое занятие 5. ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы..	68
Практическое занятие 6. ЛФК в клинической практике .....	86
Практическое занятие 7. Анализ эффективности реабилитации.....	91
Практическое занятие 8. Врачебный контроль в спортивной медицине.....	97
Практическое занятие 9. Методы коррекции физического состояния физкультурников и спортсменов.....	123
<b>Методические рекомендации для самоподготовки студентов .....</b>	<b>138</b>
Тема 1. Врачебно-физкультурная служба РФ: цели, задачи, содержание и организация деятельности .....	138
Тема 2. Основы врачебного контроля .....	139
2.1. Методика врачебного обследования пациентов, в том числе занимающихся физической культурой и спортом. Контроль и оценка уровня физического развития.....	140
2.2. Оценка функционального состояния организма: функциональные пробы. Методы контроля и оценки физического здоровья .....	140
Тема 3. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации.....	141
3.1. Роль и место ЛФК в лечебно-реабилитационном процессе.....	143
3.2. Лечебная физическая культура в реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.....	144
3.3. Лечебная физкультура в клинике внутренних болезней (при заболеваниях ЖКТ и органов дыхания) .....	146
3.4. Лечебная физкультура при нарушениях двигательных функций.....	148
3.5. Реабилитация пациентов хирургического стационара.....	149
3.6. Реабилитация в акушерстве .....	150
3.7. Врачебный контроль и ЛФК в гериатрии.....	151

Тема 4. Комплексная реабилитация в спортивной медицине .....	152
4.1. Физиологические основы спортивной деятельности .....	153
4.2. Врачебный контроль в спортивной медицине .....	154
4.3. Превентивная реабилитация спортсмена .....	156
4.4. Некоторые вопросы спортивной фармакологии .....	157
4.5. Методы медицинской реабилитации в практике врача по спортивной медицине .....	157
<b>Тестовые задания .....</b>	<b>159</b>
Часть I. Тестовые задания для контроля усвоения студентами нового материала (контроль знаний в ходе четвертого этапа достижения цели практического занятия) .....	159
Тема 1.1. Нормативно-правовая база организации врачебного контроля в РФ .....	159
Тема 1.2. Исследование и оценка индивидуального физического развития .....	162
Тема 2. Исследование и оценка функционального состояния и физической работоспособности. Функциональные пробы. Функциональные группы .....	166
Тема 3. Основы лечебной физкультуры .....	173
Тема 4. ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы .....	180
Тема 5. ЛФК в клинической практике врача: при заболеваниях органов дыхания, ЖКТ, при нарушениях двигательных функций, в хирургии и травматологии, в акушерстве .....	186
Тема 6.1. Врачебный контроль в спортивной медицине .....	193
Тема 6.2. Методы коррекции физического состояния .....	200
Часть II. Тестовые задания для контроля усвоения студентами пройденного материала (контроль исходного уровня знаний студентов) .....	203
Тема 1. Аспекты комплексной реабилитации .....	203
Тема 2. Нормативно-правовая база организации врачебного контроля в РФ .....	212
Тема 3. Исследование и оценка индивидуального физического развития .....	217
Тема 4. Исследование и оценка функционального состояния и физической работоспособности. Функциональные пробы. Функциональные группы .....	221
Тема 5. Основы лечебной физкультуры .....	230
Тема 6. ЛФК при патологии сердечно-сосудистой системы .....	248
Тема 7. ЛФК в клинической практике врача: при заболеваниях органов дыхания, ЖКТ, при нарушениях двигательных функций, в хирургии и травматологии, в акушерстве .....	260
Тема 8. Врачебный контроль в спортивной медицине .....	281
Тема 9. Методы коррекции физического состояния .....	295
<b>Ответы на тестовые задания .....</b>	<b>300</b>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

<b>Приложение I. Превентивная реабилитация .....</b>	<b>327</b>
1. Превентивная реабилитация в тренажерном зале .....	327
1.1. Основные формы занятий .....	327
1.2. Виды реакции на занятия.....	327
1.3. Динамика индивидуальной реакции .....	327
1.4. Взаимоконтроль .....	329
1.5. Рекомендуемые нагрузки в течение первого месяца занятий.....	330
1.6. Разминка .....	331
1.7. Тесты силовой подготовленности .....	332
2. Превентивная реабилитация в течение рабочего дня .....	332
2.1. Примерная схема оздоровительных пауз и занятий.....	332
2.2. Дневник самоконтроля .....	333
3. Использование ходьбы в системе превентивной реабилитации .....	333
3.1. Определение оптимальной программы ходьбы .....	333
3.2. Критерии подбора оптимальных тренировочных программ .....	334
3.3. Поэтапное повышение нагрузки в оздоровительной ходьбе и беге ...	335
3.4. Программа оздоровительной тренировки для начинающих с использованием бега.....	335
<b>Приложение II. Медицинская реабилитация в клинической практике .....</b>	<b>336</b>
1. Номенклатура нарушений, ограничений жизнедеятельности и социальной недостаточности.....	336
2. Динамика элементарных двигательных функций в процессе реабилитации.....	337
3. Критерии формирования комплекса гигиенической гимнастики.....	338
4. Виды реакций пациента на ЛФК.....	338
5. Использование ЛФК для снижения нагрузки на сердечно-сосудистую систему.....	339
6. Реабилитация при переломах в области локтевого сустава.....	340
7. Медицинская реабилитация в гериатрии.....	343
8. Причины отказа пациентов от участия в реабилитационных мероприятиях .....	344
<b>Приложение III. Медицинская реабилитация в условиях стационара....</b>	<b>345</b>
1. Функциональные пробы на стационарном этапе реабилитации .....	345
2. Реабилитация больных острым инфарктом миокарда в стационаре.....	345
3. Медицинская реабилитация в раннем послеоперационном периоде.....	346
4. Контроль динамики реабилитационного процесса после инфаркта миокарда.....	348
<b>Приложение IV. Медицинская реабилитация на постстационарном этапе.....</b>	<b>353</b>
1. Виды занятий и функциональные пробы .....	353
2. Трехэтапная функциональная проба возрастающих нагрузок для пациентов с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК в условиях поликлиники .....	353

3. Физическая реабилитация после инфаркта миокарда .....	354
4. Медицинская реабилитация при парезах и координаторных нарушениях верхних конечностей: тесты социально-бытовой активности .....	355
5. Динамика самообслуживания (после перенесенного инсульта) .....	356
6. Методика мышечного расслабления при артериальной гипертензии .....	357
<b>Приложение V. Медицинская реабилитация в спорте .....</b>	<b>359</b>
1. Схемы превентивной реабилитации спортсменов .....	359
2. Ориентировочный перечень видов спорта согласно уровню травмоопасности.....	360
3. Примерный перечень средств и инвентаря для оснащения сумки спортивного врача.....	361
<b>Приложение VI. Медицинская документация: учетные и отчетные формы .....</b>	<b>366</b>
1. Форма № 061/у «Врачебно-контрольная карта физкультурника и спортсмена» .....	366
2. Форма № 062/у «Врачебно-контрольная карта диспансерного наблюдения спортсмена» .....	370
3. Форма № 042/у «Карта лечашегося в кабинете лечебной физкультуры» (с. 1—3).....	378
4. Форма «№ 7-собес» (с. 1—8) .....	382
<b>Литература .....</b>	<b>392</b>