

75.0  
И 46

СПЕЦИАЛИСТ

И. В. Ильина

# МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

УЧЕБНИК



**[ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
МАТЕРИАЛЫ  
НА САЙТЕ]**

УМО ВО рекомендует  
УМО рекомендует

**Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

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

И. В. Ильина

# МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ

**ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебника 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

УДК 615.8(075.8)

ББК 53.54я73

И46

**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 : учебник для вузов / И. В. Ильина. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 276 с. — Серия : Специалист.

ISBN 978-5-9916-9269-4

Учебник является составной частью учебно-методического комплекса «Медицинская реабилитация», предназначенного для проведения теоретических и практических занятий по данной дисциплине.

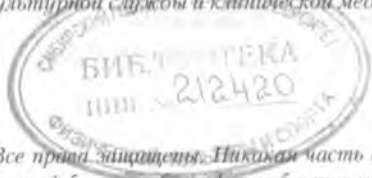
Учебник позволяет сформировать общее представление о медицинской реабилитации как науке и учебной дисциплине, об основных формах и методах физической реабилитации, в том числе ЛФК, организации врачебного контроля и коррекции физического состояния как пациентов, так и занимающихся физической культурой и спортом.

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

Также в учебно-методический комплекс «Медицинская реабилитация» входит практикум, который содержит практические занятия, методические рекомендации для самоподготовки студентов 4-го курса лечебного факультета и тестовые задания.

Соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Учебник 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.*



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».*

© Ильина И. В., 2016

© ООО «Издательство Юрайт», 2016

ISBN 978-5-9916-9269-4

## Оглавление

Список использованных сокращений.....	6
Предисловие .....	8
Введение.....	12
<b>Глава 1. Аспекты комплексной реабилитации .....</b>	<b>15</b>
1.1. Здоровье человека: современный взгляд на проблему .....	15
1.2. Реабилитация: основные понятия, принципы, этапы, методы, уровни .....	18
1.3. Медицинская реабилитация .....	24
1.4. Средства и принципы физической реабилитации .....	31
1.5. Формирование и реализация реабилитационных программ на этапах медицинской реабилитации.....	38
<b>Глава 2. Система контроля здоровья пациента .....</b>	<b>48</b>
2.1. Роль врачебного контроля в процессе реабилитации .....	48
2.2. Методика врачебного обследования .....	51
2.3. Оценка индивидуального физического развития .....	54
2.4. Функциональные пробы .....	58
2.5. Количественная оценка соматического здоровья .....	67
2.6. Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.....	68
2.7. Врачебный контроль в сфере массовой физической культуры .....	71
<b>Глава 3. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации .....</b>	<b>74</b>
3.1. Основные понятия, задачи, средства ЛФК .....	74
3.2. Методы и формы ЛФК .....	85
3.3. Механотерапия.....	91
3.4. Трудотерапия .....	103
3.5. Массаж как средство ЛФК.....	106
3.6. Адаптивная физическая культура .....	111
3.7. Контроль эффективности системы реабилитационных мероприятий.....	115
<b>Глава 4. Врачебный контроль и ЛФК в реабилитационном процессе ..</b>	<b>118</b>
4.1. Реабилитация пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.....	120
4.2. Реабилитация пациентов с поражением бронхо-легочной системы .....	132
4.3. Реабилитация пациентов с нарушениями двигательных функций .....	137
4.4. Реабилитация пациентов с остеохондрозом .....	140
4.5. Реабилитация пациентов хирургического профиля .....	142
4.6. Реабилитация пациентов с патологией желудочно-кишечного тракта.....	145
4.7. Реабилитация в акушерстве .....	146
4.8. Врачебный контроль и ЛФК в гериатрии.....	149

<b>Глава 5. Комплексная реабилитация в спортивной медицине .....</b>	<b>152</b>
5.1. Цели и задачи спортивной медицины .....	152
5.2. Физиологические основы спортивной деятельности .....	155
5.3. Проблема адекватности физических нагрузок.....	160
5.4. Врачебный контроль в спортивной медицине.....	166
5.5. Медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом .....	173
5.6. Факторы превентивной реабилитации спортсмена .....	183
5.7. Методы медицинской реабилитации в спорте .....	196
5.8. Организация врачебно-физкультурной службы РФ.....	201

## ПРИЛОЖЕНИЯ

<b>Приложение I. Превентивная реабилитация .....</b>	<b>210</b>
1. Превентивная реабилитация в тренажерном зале .....	210
1.1. Основные формы занятий .....	210
1.2. Виды реакции на занятия.....	210
1.3. Динамика индивидуальной реакции .....	210
1.4. Взаимоконтроль .....	212
1.5. Рекомендуемые нагрузки в течение первого месяца занятий.....	213
1.6. Разминка .....	214
1.7. Тесты силовой подготовленности.....	215
2. Превентивная реабилитация в течение рабочего дня .....	215
2.1. Примерная схема оздоровительных пауз и занятий.....	215
2.2. Дневник самоконтроля .....	216
3. Использование ходьбы в системе превентивной реабилитации .....	216
3.1. Определение оптимальной программы ходьбы .....	216
3.2. Критерии подбора оптимальных тренировочных программ .....	217
3.3. Поэтапное повышение нагрузки в оздоровительной ходьбе и беге ....	218
3.4. Программа оздоровительной тренировки для начинающих с использованием бега.....	218

<b>Приложение II. Медицинская реабилитация в клинической практике ...</b>	<b>219</b>
1. Номенклатура нарушений, ограничений жизнедеятельности и социальной недостаточности .....	219
2. Динамика элементарных двигательных функций в процессе реабилитации.....	220
3. Критерии формирования комплекса гигиенической гимнастики.....	221
4. Виды реакций пациента на ЛФК.....	221
5. Использование ЛФК для снижения нагрузки на сердечно-сосудистую систему.....	222
6. Реабилитация при переломах в области локтевого сустава.....	223
7. Медицинская реабилитация в гериатрии.....	226
8. Причины отказа пациентов от участия в реабилитационных мероприятиях .....	227

<b>Приложение III. Медицинская реабилитация в условиях стационара....</b>	<b>228</b>
1. Функциональные пробы на стационарном этапе реабилитации .....	228
2. Реабилитация больных острым инфарктом миокарда в стационаре.....	228

3. Медицинская реабилитация в раннем послеоперационном периоде.....	229
4. Контроль динамики реабилитационного процесса после инфаркта миокарда.....	231

**Приложение IV. Медицинская реабилитация на постстационарном этапе..... 236**

1. Виды занятий и функциональные пробы.....	236
2. Трехэтапная функциональная проба возрастающих нагрузок для пациентов с сердечно-сосудистой патологией при занятиях ЛФК в условиях поликлиники.....	236
3. Физическая реабилитация после инфаркта миокарда.....	237
4. Медицинская реабилитация при парезах и координаторных нарушениях верхних конечностей: тесты социально-бытовой активности.....	238
5. Динамика самообслуживания (после перенесенного инсульта).....	239
6. Методика мышечного расслабления при артериальной гипертензии.....	240

**Приложение V. Медицинская реабилитация в спорте ..... 242**

1. Схемы превентивной реабилитации спортсменов.....	242
2. Ориентировочный перечень видов спорта согласно уровню травмоопасности.....	243
3. Примерный перечень средств и инвентаря для оснащения сумки спортивного врача.....	244

**Приложение VI. Медицинская документация: учетные и отчетные формы ..... 249**

1. Форма № 061/у «Врачебно-контрольная карта физкультурника и спортсмена».....	249
2. Форма № 062/у «Врачебно-контрольная карта диспансерного наблюдения спортсмена».....	253
3. Форма № 042/у «Карта лечащегося в кабинете лечебной физкультуры» (с. 1—3).....	261
4. Форма «№ 7-собес» (с. 1—8).....	265

**Литература ..... 275**