

45.1
Р 50

учебник



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ

бакалаври



ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

В двух томах

Под редакцией С.Н. Попова

Том 1

2-е издание

ACADEMIA

Высшее образование

БАКАЛАВРИАТ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

В ДВУХ ТОМАХ

Под редакцией С. Н. ПОПОВА

Том 1



Рекомендовано

Экспертно-методическим советом

Института научно-педагогического образования ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

в качестве учебника для студентов бакалавриата и магистратуры

по направлению подготовки «Физическая культура для лиц

с отклонениями в состоянии здоровья»

2-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр «Академия»
2016

УДК 615.8(075.8)
ББК 53.54я73
Ф505



Авторы:

С. Н. Попов, О. В. Козырева, М. М. Малашенко, И. А. Жук, М. Б. Цыкунов,
М. И. Гершбург, Т. С. Гарасева, М. Г. Михайлова, Н. Л. Иванова,
Н. Н. Ларионова, А. Н. Лобов, П. В. Давыдов

Рецензенты:

зав. отделом лечебной физкультуры и спортивной медицины
НИИ профилактической педиатрии Научного центра здоровья детей
Российской академии медицинских наук, д-р мед. наук, профессор *С. Д. Поляков*;
профессор кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины
Российского национального исследовательского медицинского университета
имени Н. И. Пирогова, д-р мед. наук *А. В. Чоговидзе*

Физическая реабилитация. В 2 т. Т. 1 : учеб. для студ. учреж-
Ф505 дений высш. мед. образования / [С. Н. Попов, О. В. Козырева,
М. М. Малашенко и др.] ; под ред. С. Н. Попова. — 2-е изд.,
стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2016. — 288 с. —
(Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-4468-3158-6

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образо-
вательным стандартом по направлению подготовки «Адаптивная физическая
культура» (квалификация «бакалавр»).

Изложены современные представления о процессе и методике физиче-
ской реабилитации при разных заболеваниях и повреждениях. Приведены
краткие сведения об этиопатогенезе и клинической картине рассматривае-
мых патологических состояний.

В первом томе рассмотрены аспекты реабилитации, дана характеристика
ее средств и принципов. Показана роль реабилитации в травматологии и
ортопедии, при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для студентов учреждений высшего образования.

УДК 615.8(075.8)
ББК 53.54я73

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

ISBN 978-5-4468-3158-6
ISBN 978-5-4468-3157-9

© Коллектив авторов, 2013
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2013
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2013

Предисловие.....	3
РАЗДЕЛ I. РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЕЕ ПРИНЦИПЫ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	
Глава 1. Задачи, принципы и средства реабилитации.....	5
1.1. Виды реабилитации	5
1.2. Задачи и средства	7
1.3. Физическая реабилитация	8
1.4. Принципы медицинской и физической реабилитации	11
Глава 2. Общие основы лечебной физической культуры.....	16
2.1. Понятие лечебной физической культуры	16
2.2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.....	18
2.3. Средства ЛФК. Классификация физических упражнений	22
2.4. Формы ЛФК и их характеристика	33
2.5. Общие требования к применению физических упражнений	36
2.6. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности	39
2.7. Лечебная физкультура в ЛПУ. Оценка физических нагрузок и реабилитации	41
Глава 3. Основы физиотерапии.....	45
3.1. Особенности физиотерапевтических методов лечения и реабилитации	45
3.2. Классификация физиотерапевтических факторов	47
3.2.1. Естественные физические факторы.....	47
3.2.2. Преформированные физические факторы	51
3.3. Механизмы действия физических факторов	56
3.4. Комплексное применение физических факторов, массажа и ЛФК	58
Глава 4. Психологические аспекты реабилитации.....	60
4.1. Взаимовлияние соматических заболеваний и психических расстройств.....	60
4.2. Методы психотерапии и психологической коррекции при реабилитации	62

РАЗДЕЛ II. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

Глава 5. Основы физической реабилитации при повреждениях опорно-двигательного аппарата	66
Глава 6. Физическая реабилитация при переломах костей верхнего плечевого пояса	74
6.1. Перелом диафиза плечевой кости.....	74
6.2. Переломы костей предплечья, ключицы	77
6.2.1. Переломы лучевой кости в типичном месте	77
6.2.2. Переломы диафиза костей предплечья	79
6.2.3. Переломы ключицы.....	80
6.3. Повреждения костей кисти и пальцев	81
Глава 7. Физическая реабилитация при переломах костей нижних конечностей	87
7.1. Переломы шейки бедренной кости.....	87
7.2. Перелом диафиза бедренной кости	91
7.3. Переломы костей голени и стопы	95
7.3.1. Переломы костей голени	95
7.3.2. Переломы лодыжек.....	97
7.3.3. Переломы костей стопы	98
Глава 8. Повреждения суставов	102
8.1. Вывих плечевого сустава.....	102
8.2. Повреждения хрящевых и капсульно-связочных структур коленного сустава	107
8.3. Повреждения капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава.....	112
Глава 9. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза	115
9.1. Компрессионные переломы грудного и поясничного отделов позвоночника	115
9.2. Переломы костей таза	121
Глава 10. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях опорно-двигательного аппарата	126
10.1. Общие особенности физической реабилитации спортсменов.....	126
10.2. Проприоцептивная тренировка в реабилитации спортсменов с патологией опорно-двигательного аппарата.....	132
10.3. Реабилитации футболистов после реконструкции передней крестообразной связки	136
10.4. Реабилитация спортсменов после оперативного лечения разрыва ахиллова сухожилия	139

10.5. Реабилитация спортсменов после оперативного лечения привычного вывиха плеча	143
Глава 11. Физическая реабилитация при травмах лица	147
11.1. Челюстно-лицевые травмы	147
11.2. Повреждения ЛОР-органов	152
11.3. Повреждения органов зрения	153
Глава 12. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях	156
12.1. Физическая реабилитация при ожогах	156
12.1.1. Ожоги и ожоговая болезнь	156
12.1.2. Задачи и методика физической реабилитации при ожогах	158
12.2. Физическая реабилитация при отморожении	164
Глава 13. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиотической болезни и плоскостопии	168
13.1. Физическая реабилитация при нарушениях осанки	168
13.1.1. Нарушения осанки	168
13.1.2. Методика реабилитации при нарушениях осанки	174
13.2. Физическая реабилитация при сколиотической болезни	178
13.2.1. Сколиотическая болезнь	178
13.2.2. Методика реабилитации при сколиозах	186
13.3. Физическая реабилитация при плоскостопии	192
13.3.1. Плоскостопие	192
13.3.2. Методы реабилитации при плоскостопии	194

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ

Глава 14. Заболевания сердечно-сосудистой системы. ЛФК	198
14.1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при болезнях сердечно-сосудистой системы	198
14.2. Общие основы методики занятий ЛФК	200
Глава 15. Физическая реабилитация при атеросклерозе, ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	203
15.1. Атеросклероз	203
15.2. Ишемическая болезнь сердца	205
15.3. Инфаркт миокарда	210
Глава 16. Физическая реабилитация при гипертонической болезни	219
Глава 17. Физическая реабилитация при гипотонической болезни и нейроциркуляторной дистонии	229

17.1. Гипотоническая болезнь.....	229
17.2. Нейроциркуляторная дистония	230
Глава 18. Физическая реабилитация при приобретенных пороках сердца.....	235
Глава 19. Физическая реабилитация при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен нижних конечностей.....	239
19.1. Облитерирующий эндартериит.....	239
19.2. Варикозное расширение вен нижних конечностей.....	241
Глава 20. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания	246
20.1. Заболевания органов дыхания	246
20.2. Пневмония	252
20.3. Плевриты	255
Глава 21. Физическая реабилитация при бронхитах и бронхоэктатической болезни	259
21.1. Бронхиты	259
21.2. Бронхоэктатическая болезнь.....	261
Глава 22. Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких.....	266
22.1. Бронхиальная астма.....	266
22.2. Эмфизема легких	270
Глава 23. Физическая реабилитация при хронической обструктивной болезни легких и пневмосклерозе.....	273
23.1. Хроническая обструктивная болезнь легких.....	273
23.2. Пневмосклероз.....	276
Список литературы.....	279