

УБ.О

И 46

СПЕЦИАЛИСТ

И. В. Ильина

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

УЧЕБНИК



[ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ
НА САЙТЕ]

УМО ВО рекомендует
УМО рекомендует

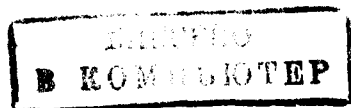
 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

biblio-online.ru

И. В. Ильина

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ



*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

Москва • Юрайт • 2018

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, 2018. — 276 с. — Серия : Специалист.

ISBN 978-5-534-00383-3

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

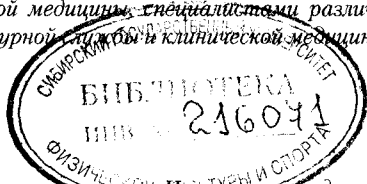
Учебник позволяет сформировать общее представление о медицинской реабилитации как науке и учебной дисциплине, об основных формах и методах физической реабилитации, в том числе ЛФК, организации врачебного контроля и коррекции физического состояния как пациентов, так и занимающихся физической культурой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

Оглавление

| | |
|---|------------|
| Список использованных сокращений..... | 6 |
| Предисловие | 8 |
| Введение..... | 12 |
| Глава 1. Аспекты комплексной реабилитации | 15 |
| 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 |
| Глава 2. Система контроля здоровья пациента | 48 |
| 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 |
| Глава 3. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации | 74 |
| 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 |
| Глава 4. Врачебный контроль и ЛФК в реабилитационном процессе .. | 118 |
| 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 |

| | |
|--|------------|
| Глава 5. Комплексная реабилитация в спортивной медицине | 152 |
| 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

| | |
|---|------------|
| Приложение I. Превентивная реабилитация | 210 |
| 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 |
| Приложение II. Медицинская реабилитация в клинической практике ... | 219 |
| 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 |
| Приложение III. Медицинская реабилитация в условиях стационара | 228 |
| 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 инструментария 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 |