

УД.О

Е 67

В.А. ЕПИФАНОВ

**ЛЕЧЕБНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
СПРАВОЧНИК**



В.А. ЕПИФАНОВ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СПРАВОЧНИК

Издание третье,
переработанное и дополненное

ВНЕСЕНО
В КОМПЕТЕНТНУЮ
ТЕР

Москва
Авторская Академия
2016

УДК 615.825
ББК 53.541.1
Е67

ISBN 978-91902-033-2

Лечебная физическая культура. Справочник. В.А. Епифанов. –
М.: Авторская Академия, 2016. – 448 с. ISBN 978-91902-033-2

В третьем издании известного справочника по лечебной физкультуре В.А. Епифанова дан подробный обзор современных средств и форм лечебной физической культуры, определено место ЛФК в системе медицинской реабилитации с привлечением новых данных и нормативов здравоохранения. По заболеваниям и поражениям различных систем организма и органов изложены частные методики лечебной гимнастики, массажа. Для заболеваний суставов и позвоночника даны приемы мануальной терапии. Издание предназначено для специалистов по восстановительной медицине и медицинской реабилитации, ортопедов, травматологов, терапевтов, мануальных терапевтов, физиотерапевтов, неврологов и врачей других специальностей.

© Авторская Академия, 2016
© В.А. Епифанов, 2016



СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ 7

ПРЕДИСЛОВИЕ 8

ОБЩАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1.

АФК В СИСТЕМЕ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ 10

ГЛАВА 2.

МЕТОДЫ АФК 21

2.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
МЕТОДА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 21

2.2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА ОРГАНИЗМ БОЛЬНОГО 24

2.3. СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 29

2.3.1. Физические упражнения 29

2.3.2. Спортивно-прикладные упражнения 39

2.3.3. Игры 40

2.3.4. Двигательный режим 41

2.3.5. Планирование лечебного влияния физических упражнений 42

2.4. ФОРМЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 43

2.4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика 43

2.4.2. Лечебная гимнастика 44

2.4.3. Построение частных методик в лечебной физической культуре 47

2.5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ 47

2.6. ПСИХОТЕРАПИЯ (ПСИХОКОРРЕКЦИЯ) 49

2.6.1. Психотерапевтические воздействия 51

2.6.2. Методы оценки психологического статуса больного 54

2.7. ТРЕНИРОВКА С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ (БОС) 54

2.8. ЭРГОТЕРАПИЯ (ТРУДОТЕРАПИЯ) 56

2.9. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ 61

ГЛАВА 3.

ОСНОВЫ МАССАЖА 69

3.1. МАССАЖ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ 69

3.2. ПРИЕМЫ МАССАЖА, ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ 70

3.3. СЕГМЕНТАРНО-РЕФЛЕКТОРНЫЙ МАССАЖ 73

3.4. СОЕДИНИТЕЛЬНОТКАННЫЙ МАССАЖ 78

3.5. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ 82

3.6. ПЕРИОСТАЛЬНЫЙ МАССАЖ 86

3.7. АППАРАТНЫЙ МАССАЖ 87

3.8. САМОМАССАЖ 89

**ГЛАВА 4.
МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В НЕЙРООРТОПЕДИИ..... 91**

**ГЛАВА 5.
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ, МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И
КОНТРОЛЯ ПРИ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ 119**

5.1.	ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	119
5.2.	АНАМНЕЗ.....	120
5.3.	ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	121
5.4.	ИССЛЕДОВАНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	123
5.5.	ИССЛЕДОВАНИЕ СУСТАВОВ	124
5.6.	ИССЛЕДОВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ.....	127
5.7.	ВИЗУАЛЬНЫЕ КРИТЕРИИ ДИНАМИКИ И СТАТИКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	131
5.8.	ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ.....	133
5.9.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И МЕТОДЫ ЕГО ОЦЕНКИ	143
5.10.	ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ АКТИВНОСТИ	145
5.11.	ВРАЧЕБНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ	148

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**ГЛАВА 6.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В КЛИНИКЕ ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ 150**

6.1.	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.....	150
6.1.1.	Аэробные нагрузки (упражнения) в кардиореабилитации больных.....	150
6.1.2.	Тренирующий эффект нагрузки в аэробной тренировке и возможности его учета	154
6.1.3.	Кардиореабилитация больных хронической сердечной недостаточностью.....	158
6.1.4.	Лечебная физическая культура на госпитальном этапе реабилитации больных острым инфарктом миокарда.....	161
6.1.5.	ЛФК больных, перенесших инфаркт миокарда, на санаторном этапе реабилитации.....	176
6.1.6.	ЛФК на диспансерно-поликлиническом этапе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда.....	183
6.1.7.	Обеспечение безопасности тренировок и методы врачебного контроля при них	193
6.1.8.	Лечебная физическая культура при гипертонической болезни (первичной, или эссенциальной)	194
6.2.	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	197
6.2.1.	Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК в комплексной терапии больных.....	197
6.2.2.	Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания	199
6.2.3.	Методики лечебной дыхательной гимнастики	203
6.2.4.	Массаж при заболеваниях органов дыхания	206
6.2.7.	Особенности мануальной терапии	209
6.2.8.	Физические тренировки при заболеваниях органов дыхания	209
6.2.9.	Особенности лечебной физкультуры при основных нозологических формах.....	211

6.3.	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ	223
6.3.1.	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	224
6.3.2.	Синдром раздраженного кишечника	225
6.3.3.	Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы	226
6.3.4.	Спланхноптоз (опущение внутренних органов).....	226
6.3.5.	Дискинезии желчевыводящих путей.....	228
6.3.6.	Болезни обмена веществ	230

ГЛАВА 7.

ЛФК В КЛИНИКЕ НЕРВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ И НЕЙРОХИРУРГИИ..... 237

7.1.	ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИКУЛЬТУРЫ В НЕВРОЛОГИИ И НЕЙРОХИРУРГИИ	237
7.1.1.	Система функциональной терапии	238
7.1.2.	Система «проприоцептивного облегчения», PNF	240
7.1.3.	Системы, основанные на рефлекторных механизмах.....	241
7.2.	СПАСТИЧЕСКИЙ ГЕМИПАРЕЗ	242
7.3.	СПАСТИЧЕСКИЕ ТРИ- И ТЕТРАПАРЕЗЫ.....	247
7.4.	АТАКСИИ.....	250
7.5.	ВЯЛЫЕ ПАРЕЗЫ И ПАРАЛИЧИ	266
7.6.	ОСОБЕННОСТИ ЛФК ПРИ ОСНОВНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ФОРМАХ.....	259
7.6.1.	ЛФК после удаления опухолей мозга и нервов	259
7.6.2.	Черепно-мозговая травма	260
7.6.3.	Неврит лицевого нерва.....	264
7.6.4.	Восстановление функции глотания.....	271
7.7.	ЛФК ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА, ОСЛОЖНЕННЫХ ТРАВМОЙ СПИННОГО МОЗГА.....	273
7.7.1.	Коррекция нарушений основных функций организма, обусловленных травматическим повреждением спинного мозга	281
7.8.	ИНСУЛЬТ.....	284
7.8.1.	Основные направления и задачи реабилитационного лечения больных, перенесших инсульт	285
7.8.2.	Восстановительное лечение в палате (блоке) реанимации и интенсивной терапии.....	286
7.8.3.	Восстановительное лечение в палатах ранней реабилитации.....	287
7.8.4.	Восстановительное лечение больных на этапе поликлиника-санаторий	291
7.9.	ПОВРЕЖДЕНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ НЕРВОВ.....	292

ГЛАВА 8.

ЛФК В АКУШЕРСТВЕ И ГИНЕКОЛОГИИ 297

8.1.	ГИМНАСТИКА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ	297
8.2.	ГИМНАСТИКА В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ	301
8.3.	ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ОПЕРАТИВНОМ РОДОРАЗРЕШЕНИИ.....	303
8.4.	ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	303
8.5.	МАССАЖ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.....	305
8.6.	ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ АНОМАЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.....	306

ГЛАВА 9.**ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .. 310**

9.1. ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.....	310
9.1.1. Нарушения осанки.....	310
9.1.2. Сколиотическая болезнь (сколиоз).....	314
9.1.3. Неспецифическая боль в спине (остеохондроз позвоночника).....	332
9.1.4. ЛФК в терапии фибромиалгии.....	351
9.1.5. Болезнь Бехтерева.....	356
9.2. ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ.....	360
9.2.1. Полиартриты (артриты).....	360
9.2.2. Остеоартроз.....	365

ГЛАВА 10.**ЛФК ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ****ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА..... 386**

10.1. ВЛИЯНИЕ ТРАВМЫ НА ОРГАНИЗМ ПОСТРАДАВШЕГО.....	386
10.2. ВЫВИХИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ.....	387
10.3. ПОВРЕЖДЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТКИ.....	393
10.4. ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ.....	395
10.4.1. Лечение переломов (общие принципы).....	400
10.5. ПОВРЕЖДЕНИЯ КРУПНЫХ СУСТАВОВ.....	404
10.5.1. Повреждения плечевого сустава.....	405
10.5.2. Повреждения локтевого сустава.....	408
10.5.3. Переломы проксимального отдела бедра.....	410
10.5.4. Повреждения коленного сустава.....	412
10.6. ПОВРЕЖДЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ.....	416
10.6.1. Повреждения сухожилий пальцев кисти.....	416
10.6.2. Повреждения пяточного (ахиллова) сухожилия.....	417
10.7. НЕОСЛОЖНЕННЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.....	418
10.7.1. Повреждения шейного отдела позвоночника.....	419
10.7.2. Повреждения грудных и поясничных позвонков.....	420
10.8. ПОВРЕЖДЕНИЯ КОСТЕЙ ТАЗА.....	424
10.9. АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ.....	426
10.10. МНОЖЕСТВЕННЫЕ И СОЧЕТАННЫЕ ТРАВМЫ (ПОЛИТРАВМА).....	429

ГЛАВА 11.**МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ****ПОСЛЕ ИНФЕКЦИЙ И ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ..... 432**

11.1.1. Средства реабилитации в терапии инфекционных болезней.....	432
11.1.2. Возможные осложнения после перенесенных инфекционных заболеваний.....	433
11.2. МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ.....	440
11.2.1. Осложнения со стороны сердечно-сосудистой и bronхолегочной систем.....	440
11.2.2. ЛФК после оперативного вмешательства на грудной клетке.....	442

ЛИТЕРАТУРА..... 445