

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод [лечения](#), состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.

Термин «лечебная физкультура» прежде всего обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и [массажем](#)).

Однако цель применения этих средств — лечение или профилактика болезней. Как известно цель физкультуры — воспитание здорового человека, а спорта — достижение результатов. Лечебная физкультура выполняет не только лечебную, но и воспитательную функцию. Она воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы^[1]. В этом ЛФК тесно соприкасается с педагогикой и [гигиеной](#). ЛФК развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливает организм. В настоящее время никем не подвергается сомнению, что лечебная физкультура, — обязательная и необходимая составная часть всех разделов современной практической медицины, особенно [травматологии](#), [ортопедии](#) и [неврологии](#). Однако так было не всегда, и лечебная физкультура прошла нелегкий путь, прежде чем занять свое место в современном здравоохранении.

Средства, формы и методики ЛФК

Основной терапевтический метод ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности.

Форма лечебной физической культуры — это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

Методы (методики) ЛФК по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется. Например, «ЛФК при артрозе тазобедренного сустава в форме индивидуальных занятий утренней гимнастикой» или «ЛФК при хронической ишемической болезни сердца в форме группового занятия ЛФК», или «Обучение ходьбе с опорой на трость в форме индивидуального занятия ЛФК».

Средства ЛФК — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, [ходьба](#), занятия на тренажерах...

Таблица 1. Классификация средств, форм и методов ЛФК.

Формы ЛФК	Средства ЛФК	Методики ЛФК	Способ проведения занятий ЛФК
Утренняя гимнастика	Физические упражнения. Физические упражнения в воде. <u>Ходьба.</u> Восхождения Занятия на тренажерах. Плавание	при заболеваниях опорно-двигательной системы (ЛФК при коксартрозе , при нарушении осанки , при остеохондрозе , сколиозе ...);	Занятия с инструктором ЛФК (индивидуальные занятия, малогрупповые [2-3 человека] и групповые [8-12чел]) Самостоятельные занятия — физические тренировки
Лечебная гимнастика		при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;	
Дозированная ходьба		при заболеваниях дыхательной системы;	
Производственная гимнастика		при заболеваниях пищеварительной системы;	
Лечебное плавание.		при нарушении осанки ;	
Гидрокинезотерапия.		при травмах;	
Механотерапия.		при операциях на грудной клетке;	
Трудотерапия , обучение бытовым навыкам и ходьбе.		при беременности;	
Игры, спортивные игры.		обучение ходьбе с опорой на трость...	
Туризм. Терренкур.			

Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания используют комбинацию самых различных форм и средств ЛФК. Например, для лечения остеохондроза шейного отдела позвоночника назначают ЛФК в форме ежедневной утренней гимнастики, в форме производственной гимнастики, форме занятий дозированной ходьбой, а для обучения корригирующим упражнениям и контроля правильности их выполнения применяется форма занятия ЛФК (например, в поликлинике) 1 раз в неделю. При функциональных нарушениях нервной системы назначают ЛФК в форме ближнего туризма (например, в условиях санатория), при этом применяют самые различные средства ЛФК: ходьба, плавание, занятия на тренажерах. Занятия на тренажерах могут быть и самостоятельной формой проведения ЛФК. Например, занятия на велотренажере при избыточном весе. Формы, средства и методы ЛФК представлены в табл. 1.

Основными формами ЛФК являются: [утренняя гигиеническая гимнастика](#), процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде ([гидрокинезотерапия](#)), прогулки, [ближний туризм](#), [оздоровительный бег](#), различные спортивно-прикладные упражнения,

игры подвижные и спортивные. Лечебная физическая культура также применяется в форме производственной гимнастики. Каждый находит для себя наиболее удобную форму. Например в США остроумно применяют шейпинг в больших магазинах (супермаркетах) для лечебных целей, используя в качестве средства ЛФК (например ЛФК для лечения артроза голеностопного сустава — это методика) ходьбу с тележкой.

Для детей применяют ЛФК в форме игры, направляя двигательную активность детей в нужное русло. Например, игра в мяч на берегу реки связана с необходимостью ходьбы и бега по неровному грунту и песку. Это и есть лечебный фактор — средство ЛФК, который применяется в методике ЛФК при плоскостопии. В подростковом возрасте целесообразно привлечь детей к игровым видам спорта или к спортивным локомоциям. Пример, лечебное плавание при сколиозе, элементы легкой атлетики при нарушении осанки, или конный спорт для лечения детского церебрального паралича. Дозировать нагрузку и акцентировать внимание на движениях, которые определяют лечебный эффект, исключая ненужные и вредные, сложно, но при участии врача и специалиста в области [физической культуры](#) и [спорта](#) это вполне возможно.