

УДК: 615.85 (07)

Ш 35

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом
соответствующего института РГУФКСМиТ

Протокол №111 «23» декабря 2020г.

Швыгина Наталия Владимировна. Учебное пособие «Лечебная физическая культура в ортопедии» для студентов и магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Москва, РГУФКСМиТ, 2020г. 217.

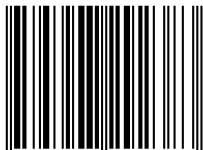
Рецензенты: доктор медицинских наук, профессор Смоленский А.В., доктор медицинских наук, профессор Полиевский С.А., доктор биологических наук, профессор Мельников А.А., кандидат педагогических наук, профессор Гониянц С.А.

В учебном пособии «Лечебная физическая культура в ортопедии» изложены сведения о проведении различных методик при ортопедических заболеваниях опорно-двигательного аппарата в реабилитационных центрах, в дошкольных и школьных учреждениях, раскрыты различные методики и программы реабилитации для детей и взрослых.

Учебное пособие содержит задания и учебный материал по основным темам учебных программ для проведения практических и семинарских занятиях.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», а также для учителей ФК, методистов и инструкторов по ЛФК, аспирантов и преподавателей.

ISBN 978-5-907292-38-3



9 785907 292383 >

Содержание

Перечень сокращений	5
Введение	6
Глава 1.	Лечебная физическая культура при нарушениях осанки
1.1.	Анатомо-физиологические особенности позвоночника и его роль в формировании правильной осанки у детей
1.2.	Понятие об осанке и ее нарушениях
1.3.	Осмотр для оценки осанки
1.4.	Классификация типов нарушения осанки
1.5.	Характеристика типов осанки
1.6.	Патофизиологические факторы. Этиология возникновения нарушений осанки
1.7.	Профилактические мероприятия нарушений осанки в возрастном аспекте
1.8.	Меры профилактики
1.9.	Методика ЛФК при нарушениях осанки
1.9.1.	Методические подходы и особенности в лечении нарушений осанки
1.9.2.	Лечебная гимнастика при различных видах нарушения осанки в сагиттальной плоскости
1.9.3.	Роль плавания в лечении и профилактике нарушений осанки
1.9.4.	Особенности стретчинг-тренировки при различных видах нарушения осанки
1.9.5.	Клинико-функциональные обследования при нарушениях осанки
Заключение	66
Глава 2.	Лечебная физкультура при сколиозе
2.1.	Понятие о сколиозе и сколиотической болезни
2.1.1.	Классификация сколиоза
2.1.2.	Степени сколиоза
2.1.3.	Патогенез сколиотической деформации
2.1.4.	Типы сколиоза
2.2.	Лечение сколиоза
2.2.1.	Консервативное лечение сколиоза
2.2.2.	Оперативное лечение сколиоза
2.2.3.	Клинико-физиологическое и биомеханическое обоснование лечебно-восстановительного действия физических упражнений
2.3.	Комплексная методика восстановительно-коррекционных мероприятий при сколиозе
2.3.1.	Общие методические принципы и правила применения ЛФК при сколиозе
2.3.2.	Роль и место ЛФК при лечении сколиоза
2.3.3.	Лечебная гимнастика
2.3.4.	Специальные упражнения при сколиозе
2.3.5.	Корригирующая гимнастика при сколиозе
Заключение	125
2.4.	Методика и техника массажа при сколиозе
2.5.	Лечебное плавание
2.6.	Подвижные игры
2.7.	Профилактика развития сколиоза

2.8.	Методы исследования при нарушениях осанки и сколиозе	139
Глава 3.	Лечебная физическая культура при плоскостопии	163
3.1.	Стопа, как объект исследования	163
3.1.1.	Возрастные особенности формирования стопы у детей	167
3.2.	Патофизиологические механизмы развития плоскостопия	170
3.3.	Причины появления плоскостопия	172
3.4.	Виды статических деформаций стоп	173
3.5.	Нарушение биомеханики стоп	175
3.6.	Вальгусная деформация ног	179
3.7.	Факторы, влияющие на развитие плоскостопия	180
3.8.	Симптомы плоскостопия	181
3.9.	Методология исследования состояния сводов стопы	183
3.10.	Современные взгляды на профилактику и коррекцию плоскостопия в условиях дошкольного учреждения	187
3.11.	Коррекционно – реабилитационные мероприятия при плоскостопии	191
3.12.	Методика массажа	198
3.13.	Воздействие баланс - тренировки при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии	205
Список рекомендуемой литературы		210