

Ф. Г. БУРЯКИН, В. С. МАРТЫНИХИН

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ

Учебное пособие

Москва
2022

УДК 615.82(075.8)
ББК 53.541я73
Б91

Рецензенты: **Т. И. Долматова**, к. м. н., профессор кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины МГАФК;
М. А. Причалов, к. п. н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта МГАФК.

Б91 **Бурякин, Ф. Г., Мартынихин, В. С.**
Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : Советский спорт, 2022. — 169 с.
ISBN 978-5-00129-264-7

В учебном пособии представлены исторические истоки возникновения и развития лечебной физической культуры и массажа, формы, методы и средства лечебной физической культуры, классификация физических упражнений по направленности их применения при повреждениях опорно-двигательного аппарата в лечебной физической культуре. Раскрыты нормирование физической нагрузки на занятиях, периодизация лечебной физической культуры и режимы двигательной активности. Представлены внешние и внутренние факторы риска, предупреждения и профилактика травматизма в различных видах спорта, система реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата, первая помощь при травмах, основы, приемы и правила выполнения лечебного массажа при травмах опорно-двигательного аппарата.

Для студентов и преподавателей учреждений среднего профессионального образования.

УДК 615.82(075.8)
ББК 53.541я73

ISBN 978-5-00129-264-7

© Бурякин, Ф. Г., Мартынихин, В. С., 2022
© ООО «Торговый дом “Советский спорт”», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Исторический экскурс истоков и развития лечебной физическо- й культуры и массажа	7
Глава 2. Формы, методы и средства лечебной физической культуры.....	22
2.1. Элементы динамической анатомии	23
2.1.1. Движения верхних конечностей.....	28
2.1.2. Движения нижней конечности	32
2.1.3. Движения позвоночного столба.....	34
Глава 3. Классификация физических упражнений	37
3.1. Физиологическая характеристика физических упражнений.....	38
3.2. Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре	40
3.2.1. Гимнастические упражнения	40
3.2.2. Спортивно-прикладные упражнения.....	43
3.2.3. Игровые упражнения	44
3.3. Гигиенические факторы.....	44
3.4. Гигиеническая гимнастика	45
Глава 4. Нормирование физической нагрузки на занятиях лечебной физической культурой	47
Глава 5. Периодизация лечебной физической культуры и режимы двигательной активности.....	49
Глава 6. Травматология	52
6.1. Факторы риска	55
6.2. Реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата	57
6.3. Механотерапия при спортивных травмах	63
6.4. Первая помощь при травмах.....	66
6.5. Лечебный массаж.....	69
6.5.1. Положение массажиста и массируемого во время сеанса массажа, приемы лечебного массажа	70
6.5.2. Правила выполнения лечебного массажа	82

6.5.3. Лечебный массаж при травмах опорно-двигательного аппарата	84
6.5.4. Аппаратный массаж	99
Глава 7. Лечебная физическая культура при спортивных травмах	102
7.1. Лечебная физическая культура при переломах костей и фаланг пальцев	104
7.2. Лечебная физическая культура при повреждении сухожилий пальцев	107
7.3. Лечебная физическая культура при переломах костей верхних конечностей	111
7.3.1. Диафизарный перелом плечевой кости	111
7.3.2. Переломы костей предплечья	114
7.3.3. Переломы костей предплечья в «типичном месте»	115
7.3.4. Переломы костей кисти	117
7.3.5. Переломы ключицы	118
7.3.6. Переломы лопатки	119
Глава 8. Лечебная физическая культура при переломах костей нижних конечностей	121
8.1. Переломы шейки бедра	121
8.2. Переломы диафиза бедренной кости	125
8.3. Переломы костей голени	127
8.4. Переломы костей стопы	129
8.5. Переломы лодыжек	131
8.6. Лечебная физическая культура при переломах позвоночника	133
8.7. Переломы тел шейных позвонков	139
8.8. Лечебная физическая культура при переломах костей таза	142
8.9. Перелом с нарушением целостности тазового кольца	144
8.10. Перелом вертлужной впадины	145
Глава 9. Лечебная физическая культура при повреждениях суставов	147
9.1. Повреждения плечевого сустава	149
9.2. Вывих плечевого сустава	151
9.3. Привычный вывих плеча	154
9.4. Лечебная физическая культура при повреждениях коленного сустава	157
9.4.1. Повреждение крестообразных связок	158
9.4.2. Повреждение менисков	159
9.4.3. Повреждение надколенника	161
Литература	163