

УДК 615.8 (075.8)
ББК 75.0 я73
Е 30

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского федерального
университета

Е 30 **Егорова С. А., Ворожбитова А. Л.**
Физическая реабилитация: учебное пособие. – Ставрополь:
Изд-во СКФУ, 2014. – 176 с., 56 ил.

Пособие составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВПО, включает теоретический курс по дисциплине «Физическая реабилитация», материалы и контрольные вопросы для самостоятельной работы студента, в нем рассказывается о задачах, методиках физической реабилитации, основах массажа при патологии опорно-двигательного аппарата, об особенностях организации физиотерапии.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура» профиля подготовки «Спортивная тренировка», квалификации бакалавр.

Авторы:

канд. мед. наук, доцент *С. А. Егорова*,
канд. пед. наук, доцент *А. Л. Ворожбитова*

Рецензенты:

д-р биол. наук, профессор *Н. Г. Беляев*,
канд. мед. наук *О. С. Феодосиади*

© ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»	
1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	
1.1. История применения физических средств реабилитации	6
1.2. Основы применения физических средств реабилитации.	
Принципы физической реабилитации	9
1.3. Классификация физических средств воздействия	10
Контрольные вопросы и задания	12
2. ОСНОВЫ МАССАЖА	13
2.1. Основы массажа	13
2.1.1. Классификация массажа (С. А. Егорова)	13
2.1.2. Виды массажа	14
2.1.3. Анатомо-физиологические основы массажа	18
2.1.4. Показания и противопоказания к назначению массажа	20
2.2.2. Техника классического массажа	22
2.2.3. Особенности массажа при различных заболеваниях	28
2.3. Системы и методики массажа	30
2.3.1. Антицеллюлитный массаж	30
2.3.2. Гидромассаж	36
2.3.3. Самомассаж	37
2.3.4. Особенности сегментарного массажа	38
2.3.5. Особенности точечного массажа	39
2.3.6. Особенности мануальной терапии	42
Контрольные вопросы и задания	43
3. ОСНОВЫ ФИЗИОТЕРАПИИ	45
3.1. Введение в физиотерапию	45
3.1.1. Методы физиотерапии	45
3.1.2. Приемы проведения физиопроцедур	47
3.1.3. Устройство и оборудование физиотерапевтического кабинета	48
3.1.4. Техника безопасности при проведении физиопроцедур	49
3.1.5. Первая помощь при электротравмах	50
3.2. Лечение током	51
3.2.1. Лечебное действие постоянного тока	51
3.2.2. Лечебное действие импульсных токов	56
3.3. Лечебное действие переменных электромагнитных полей	59
3.3.1. Переменное электромагнитное поле высокой частоты (высокочастотная терапия – ВЧ)	60

3.3.2. Переменное электромагнитное поле ультравысокой частоты (УВЧ-терапия)	62
3.3.3. Переменное электромагнитное поле сверхвысокой частоты (СВЧ-терапия, микроволновая терапия)	64
3.4. Магнитотерапия	67
3.5. Ультразвуковая терапия	68
3.6. Светолечение.....	71
3.6.2. Видимый свет.....	71
3.6.3. Лазеротерапия	72
3.6.4. Ультрафиолетовое излучение	73

РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ (ОФР) ПРИ НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

4. ОФР ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	78
4.1. Физическая реабилитация при сколиозе и нарушениях осанки	78
4.1.1. Анатомо-физиологические особенности позвоночного столба	78
4.1.2. Общие принципы физической реабилитации при статических деформациях позвоночника	79
4.1.3. Осанка и ее нарушения. Задачи физической реабилитации	79
4.1.4. Физическая реабилитация при сколиозе	87
4.2. Физическая реабилитация при деформации нижних конечностей	98
4.2.1. Варусная деформация коленных суставов	98
4.2.2. Вальгусная деформация коленных суставов.....	99
4.2.3. Патологическая антеторсия бедер.....	100
4.3. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов	103
4.3.1. Физическая реабилитация при артритах	103
4.3.2. Физическая реабилитация при контрактурах суставов	105
4.3.3. Физическая реабилитация при деформирующем артрозе	106
4.4. Физическая реабилитация при деформации стоп	108
4.4.1. Анатомо-физиологические особенности стопы	108
4.4.2. Физическая реабилитация при плоскостопии	108
4.4.3. Физическая реабилитация при плоско-вальгусных стопах	111
4.4.4. Физическая реабилитация при других деформациях стоп	112
4.4.5. Физическая реабилитация при врожденной косолапости	114
4.4.6. Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.....	115
Контрольные вопросы и задания	121

V. ОФР ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ И НЕСТАБИЛЬНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

5.1. Анатомо-физиологические особенности позвоночника и нервной системы.....	122
5.2. Остеохондроз позвоночника. Задачи и методики физической реабилитации.....	130
5.2.1. Общие задачи и методы массажа при остеохондрозе позвоночника... ..	134
5.2.3. Комплексы ЛФК при остеохондрозе.....	136

5.3. Нестабильность позвоночного столба.....	141
5.3.1. Нестабильность шейного отдела позвоночника. Задачи, формы и методы физической реабилитации.....	141
5.3.2. Нестабильность поясничного отдела позвоночника. Задачи, формы и методы физической реабилитации.....	143
Контрольные вопросы и задания.....	147
VI. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	148
6.1. Травма и травматическая болезнь. Основные методы и принципы реабилитации.....	148
6.1.1. Понятие о травмах и травматической болезни	148
6.1.2. Основные нарушения, наблюдаемые при травматической болезни	150
6.1.3. Общие принципы и этапы реабилитации при травмах.....	151
6.1.4. Воздействие физических средств реабилитации на организм при травмах	153
6.2. Физическая реабилитация при травмах опорно-двигательного аппарата .	154
6.2.1. Классификация травм и причины их возникновения.....	154
6.2.2. Принципы физической реабилитации при травмах ОДА	155
6.3. Физическая реабилитация при травмах связочного аппарата, при повреждениях и заболеваниях сухожилий	157
6.3.1. Физическая реабилитация при повреждении сухожилий.....	157
6.3.2. Физическая реабилитация при заболевании сухожилий	158
6.3.3. Физическая реабилитация при повреждениях связочного аппарата ..	160
6.4. Физическая реабилитация при вывихах и переломах.....	161
6.4.1. Физическая реабилитация при вывихах суставов.....	161
6.4.2. Физическая реабилитация при переломах костей конечностей.....	162
6.4.3. Физическая реабилитация при переломах позвоночника.....	163
Контрольные вопросы и задания	167
Глоссарий	168
Литература	171