



ЛФК: принципы, показания, польза

(16-22 июня – Неделя информирования о важности физической активности)

Донецк, 2025

В целях повышения осведомленности о значении регулярных физических упражнений и поддержания здорового образа жизни ежегодно проводится **Неделя информирования о важности физической активности**. В 2025 году эта неделя проходит с 16 по 22 июня.

Ещё в XVIII веке известный французский врач Клементин Тиссо сказал: *«Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»*, – эта цитата впоследствии стала девизом лечебной физкультуры.

Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой систему физических упражнений для профилактики, лечения и реабилитации пациентов с самыми разными заболеваниями, травмами и функциональными нарушениями. ЛФК активно применяется в медицинской практике уже многие десятилетия и доказала свою эффективность в улучшении общего состояния здоровья, укреплении иммунитета, восстановлении двигательных функций и повышении качества жизни пациентов. Физические упражнения, используемые в ЛФК, подбираются индивидуально для каждого пациента с учётом его возраста, пола, диагноза, общего состояния и других факторов.

В рамках Недели информирования о важности физической активности ГБУ ДНР «Республиканская научная медицинская библиотека» представляет виртуальную выставку специализированных изданий по данной теме.

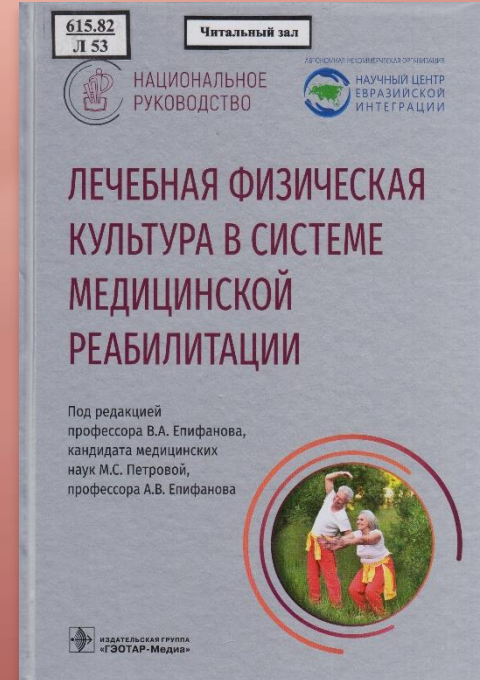
Раздел 1. Общие вопросы лечебной физкультуры

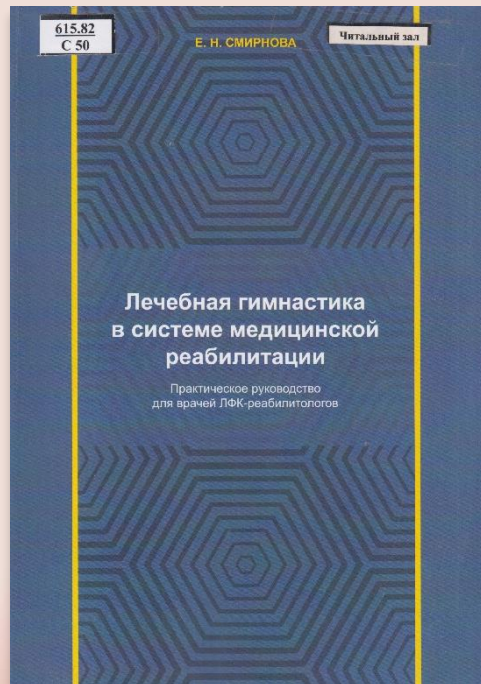
615.82

Л 53

Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации : нац. рук. / под ред. В. А. Епифанова, М. С. Петровой, А. В. Епифанова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 895 с.

В руководстве изложено клинико-физиологическое обоснование применения средств лечебной физической культуры в комплексной терапии больных и лиц с ограниченными возможностями. Основу руководства составляют современные принципы назначения различных средств и форм ЛФК с использованием двигательного режима, массажа, эрготерапии. Рассмотрены реабилитационные мероприятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, печени и повреждений опорно-двигательного аппарата. Дано клинико-функциональное обоснование применения различных средств реабилитации в педиатрии, урологии, гинекологии, хирургической и стоматологической клиниках.





615.82

С 50

Смирнова, Е. Н. Лечебная гимнастика в системе медицинской реабилитации : практ. рук. для врачей ЛФК-реабилитологов / Е. Н. Смирнова. – Санкт-Петербург : СИНЭЛ, 2019. – 327 с.

Руководство содержит теоретический и практический материал по применению лечебной физической культуры в комплексной терапии наиболее частых заболеваний человека.

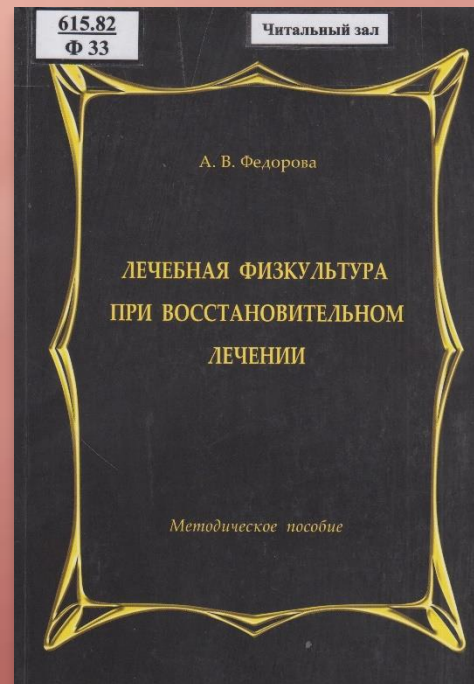
Рассмотрены частные методики применения средств ЛФК при гипертонической болезни, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы. В каждой главе изложены краткие анатомо-физиологические основы и патологические отклонения, лечебная гимнастика в сочетании с самомассажем, лечебные миофасциальные техники, которые используются в комплексной терапии.

615.82

Ф 33

Федорова, А. В. Лечебная физкультура при восстановительном лечении : метод. пособие / А. В. Федорова. – Санкт-Петербург : Коста, 2020. – 302 с.

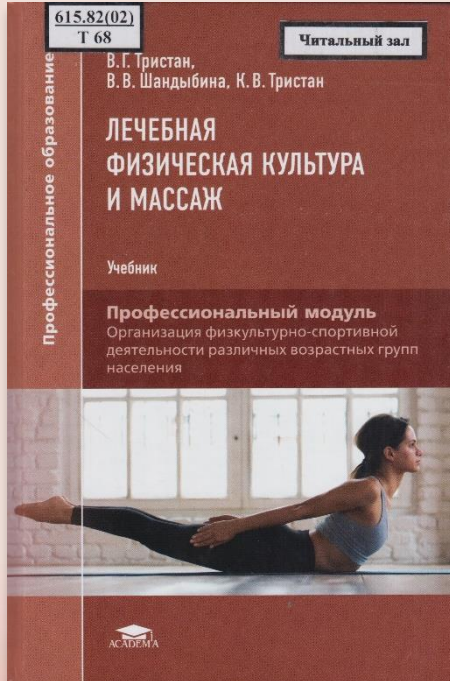
Пособие рассматривает основные понятия и принципы лечебной физкультуры при восстановительном лечении в соответствии с четырьмя периодами и фазами развития болезни, клиническими данными и сроками восстановления пациента. Приведены материалы практического применения и методик лечебной физкультуры при консервативном и оперативном лечении в травматологии, неврологии, ортопедии, офтальмологии, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, при некоторых заболеваниях внутренних органов. Изложена методика ЛФК после операций на органах брюшной полости и при воспалительных заболеваниях органов малого таза.



615.82(02)

Т 68

Тристан, В. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. Г. Тристан, В. В. Шандыбина, К. В. Тристан. – Москва : Академия, 2023. – 240 с.



Учебник раскрывает основные методики лечебной физической культуры (ЛФК) для различных состояний: травм, заболеваний дыхательной и внутренних систем, а также патологий опорно-двигательного аппарата.

Издание помогает формировать навыки разработки комплексов лечебной гимнастики на основе медицинских заключений и проведения индивидуальных и групповых занятий. Подробно описаны основные средства ЛФК: гимнастические, дыхательные и спортивно-прикладные упражнения. Рассмотрены периоды и формы применения ЛФК, способы и методы, режимы двигательной активности, дозировка физической нагрузки и её оценка.

Также приведены показания и противопоказания для использования лечебной физкультуры.

61:796

К 17

Калуцких, Е. О. Нейробатика : вводные понятия нейрофизиологии развития когнитивных способностей в интегративной ОФП / Е. О. Калуцких. – Москва : МИИУЭП, 2022. – 121 с.

Нейробатика – это вид физической активности, направленной на развитие каждого участка мозга, улучшение когнитивных способностей, укрепления здоровья, развитие моторных навыков и замедление механизмов старения. Она состоит из четырёх частей:

1. Общая физическая подготовка (для нормализации гормонального фона, укрепления мышечного корсета);
2. Хореография (для морфологии/структурирования мозга);
3. Жонглирование (для улучшения взаимодействия структур мозга, развития реакции, скорости, ловкости);
4. Мелкая моторика (для укрепления нейронных связей).

В целях обеспечения гармоничного развития мозговой деятельности и когнитивных способностей предлагается инновационный курс «Интегративная физическая культура по методике Е. О. Калуцких».



Раздел 2. ЛФК для позвоночника



615.82

Б 83

Борщенко, И. А. Изометрическая гимнастика доктора Борщенко. Полный курс! / Игорь Борщенко. – Москва : АСТ, 2022. – 349 с.

Автор предлагает уникальную методику изометрических мышечных тренировок по укреплению глубоких мышц спины и формированию осанки. Особенность этой гимнастики в том, что мышцы напрягаются в специальных эргономичных позициях, практически без движений или с использованием специальных движений малой амплитуды, что исключает перегрузку суставов и позвонков.

Методика уникальна по своей простоте и доступности. Она годится для всех, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, для больных, получивших травму или перенесших операцию на позвоночнике и суставах, для тех, кто испытывает боли в спине, в руках и ногах.

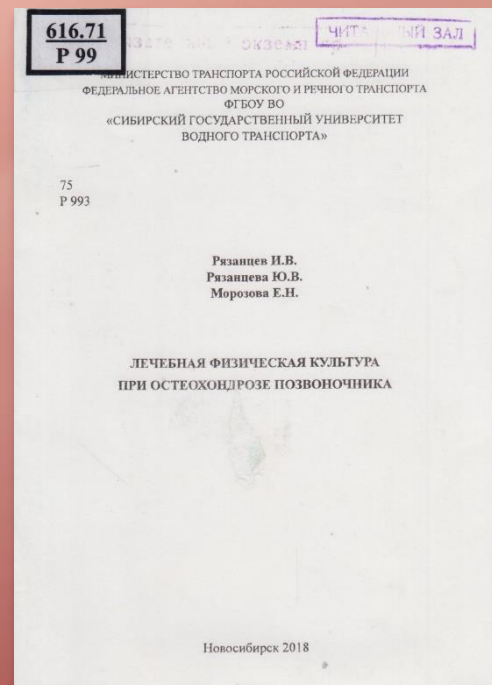
616.71

Р 99

Рязанцев, И. В. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника : метод. указания / Рязанцев И. В., Рязанцева Ю. В., Морозова Е. Н. – Новосибирск : Сибирский гос. ун-т водного трансп., 2018. – 54 с.

В книге описаны причины и симптомы остеохондроза, стадии его развития, а также методы лечения с помощью лечебной физкультуры. Особое внимание уделено гимнастическим упражнениям, которые эффективны как в острый период, так и в период ремиссии. Представлены комплексы упражнений для разных отделов позвоночника: грудного и поясничного. Описаны методики, помогающие снять боль в спине.

Кроме того, даны рекомендации по организации двигательного режима в зависимости от стадии остеохондроза. Это позволяет подобрать оптимальную нагрузку и улучшить качество жизни пациентов.





616.71

С 41

Ситель, А. Б. Соло для позвоночника - в упражнениях! / Анатолий Ситель. – Москва : АСТ, 2022. – 182 с.

Автор книги, профессор, Анатолий Ситель знакомит читателей с уникальной методикой самоисцеления, которая позволит самостоятельно с помощью специальных лечебных поз-движений избавиться от боли в разных отделах позвоночника и суставах и восстановить их гибкость и подвижность за короткий срок. В основе метода самостоятельной ликвидации боли в позвоночнике и суставах лежит идея расслабляющего воздействия в лечебных целях на спазмированную мышцу или группу мышц, непосредственно связанных с проблемным отделом позвоночника или сустава.

Автор убежден, что здоровый позвоночник – шанс для каждого из нас на активное долголетие без болезней и страданий.

Раздел 3. Лечебная физкультура для женщин

616.74

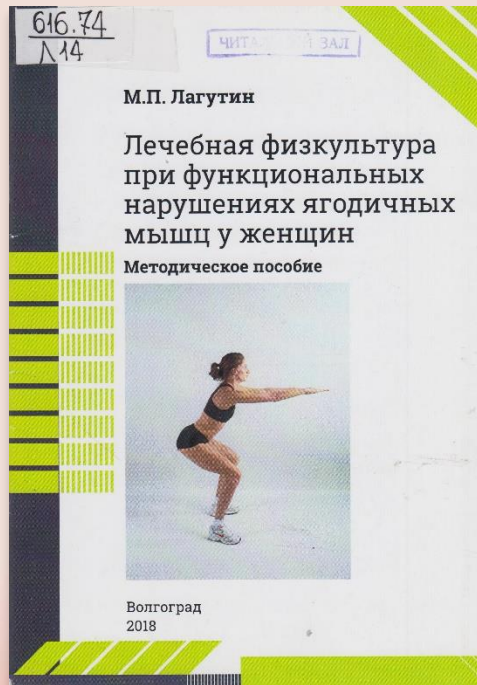
Л 14

Лагутин, М. П. Лечебная физкультура при функциональных нарушениях мышц живота у женщин : метод. пособие / М. П. Лагутин ; Волгоград. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б. и.], 2018. – 39 с.

Пособие включает комплекс физических упражнений, направленных на предотвращение и устранение функциональных нарушений мышц живота у женщин.

Эти упражнения рассчитаны на самостоятельные занятия дома и направлены исключительно на укрепление мышц брюшного пресса. Для усиления жиросжигающего эффекта упражнений необходимо сочетать их с разумной диетой, а также аэробными нагрузками – бегом или плаванием. Причем, не следует забывать, что мышцы работают лучше, если они насыщены кислородом, поэтому заниматься лучше всего в хорошо проветриваемом помещении, а бегать – на улице. Тренироваться надо интенсивно, но пульс не должен быть выше 65-70% от максимального.





616.74

Л 14

Лагутин, М. П. Лечебная физкультура при функциональных нарушениях ягодичных мышц у женщин : метод. пособие / М. П. Лагутин ; Волгоград. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б. и.], 2018. – 51 с.

Пособие содержит комплекс упражнений для профилактики и устранения функциональных нарушений ягодичных мышц у женщин. В нем кратко описана анатомия этих мышц, нормы содержания жира в женском теле. Также даны основные принципы построения занятий и противопоказания для гимнастики. Представлен комплекс упражнений "Упругие ягодицы" и упражнения на растяжку с подробным описанием техники выполнения и рекомендациями по дыханию.

При подборе упражнений автор учитывал возможность их самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Раздел 4. Лечебная физкультура и массаж для детей и подростков

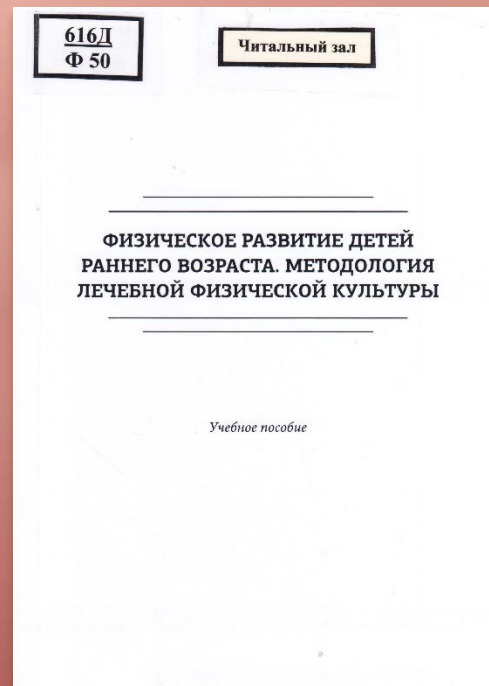
616Д

Ф 50

Физическое развитие детей раннего возраста. Методология лечебной физической культуры : учеб. пособие / Е. Г. Вершинин, Н. В. Деларю, Т. Е. Заячникова [и др.] ; Волгоград. гос. мед. ун-т. – Казань : Бук, 2020. – 85 с.

Книга посвящена исследованию методик массажа и гимнастических упражнений для детей раннего возраста. Авторы детально рассматривают особенности психомоторного и физического развития детей в период от рождения до трех лет, на основании которых разработаны возрастные комплексы упражнений.

Дополнительно представлены методические рекомендации по проведению занятий и дозированию физических нагрузок. Предложенная система массажа базируется на принципах классического массажа и включает техники базового массажа отдельных частей тела.



616.71Д

Л 85

Лупандина-Болотова, Г. С. Рекомендации по проведению ЛФК при разных типах осанки для младшего школьного возраста / Г. С. Лупандина-Болотова, С. Д. Поляков, Е. Н. Стрижко ; НМИЦ здоровья детей. – Москва : Полиграфист и издатель, 2021. – 30 с.



В брошюре затронута актуальная тема – вопросы формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Авторы предлагают варианты коррекционных упражнений при различных типах осанки. Правильно подобранные упражнения с учетом индивидуальных особенностей ребенка способствуют укреплению мускулатуры, тренировке отдельных мышц, стабилизации суставов.

Задачами лечебной физкультуры являются: коррекция двигательного стереотипа, создание мышечного корсета, увеличение подвижности позвоночника и повышение уровня физической работоспособности.

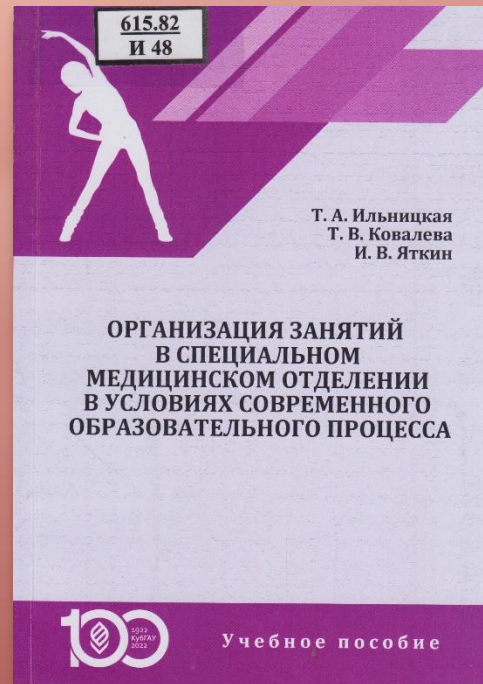
615.82

И 48

Ильницкая, Т. А. Организация занятий в специальном медицинском отделении в условиях современного образовательного процесса : учеб. пособие / Т. А. Ильницкая, Т. В. Ковалева, И. В. Яткин ; Кубан. гос. аграр. ун-т им. И. Т. Трубилина. – Краснодар : [б. и.], 2020. – 158 с.

Учебное пособие разработано для студентов специальных медицинских групп. Его цель — улучшить качество физического воспитания, опираясь на обязательные нормативы. В книге рассматриваются организация занятий, функциональная диагностика состояния организма и материально-техническое оснащение медицинских отделений.

Также разработаны комплексы упражнений лечебной физкультуры для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, при глазных заболеваниях (миопия), при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.





615.82

П 12

Павлова, А. В. Методические рекомендации по применению средств дыхательной гимнастики для самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие / А. В. Павлова, Е. В. Жирнова ; Моск. гос. техн. ун-т им. Н. Э. Баумана. – Москва : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. – 48 с.

Дано общее представление о строении и функциях дыхательной системы, описан процесс дыхания. Рассмотрены общие принципы дыхательной гимнастики, показания и противопоказания к выполнению упражнений. Особая роль отведена использованию комплексов гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания.

Подробно описана система трехфазного дыхания: история возникновения, воздействие на организм, методика и техника проведения. Даны рекомендации по применению лечебных комплексов в подготовительной, основной и заключительной частях занятий.

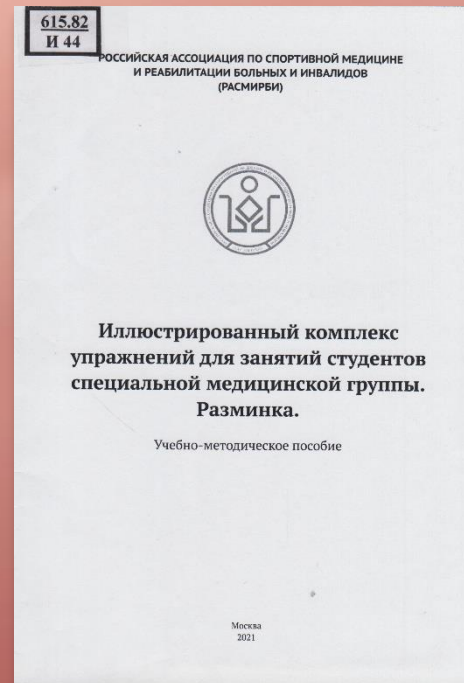
615.82

И 44

Иллюстрированный комплекс упражнений для занятий студентов специальной медицинской группы. Разминка : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Левков, М. В. Панюков, Л. Б. Андропова [и др.] ; Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов (РАСМИРБИ). – Москва : Перо, 2021. – 26 с.

В пособии рассматриваются комплексы упражнений, предназначенных для проведения разминки на занятиях по лечебной физкультуре со студентами, отнесёнными к специальной медицинской группе. Особое внимание уделено упражнениям для различных сегментов опорно-двигательного аппарата, включая шейный отдел, верхние и нижние конечности, а также тазобедренный и коленные суставы.

Комплексы упражнений направлены на улучшение гибкости, коррекцию и профилактику патологических состояний. Для наглядности все упражнения проиллюстрированы фотографиями, что способствует более эффективному усвоению упражнений.





Наши контакты:

283001

г. Донецк, бул. Пушкина, д. 26

телефоны: +7(856)338-07-60, +7 949 418-92-25

электронный адрес: med_library_don@mail.ru

Выставку подготовила: Ивашенко Т. Н.

Технический редактор: Горидько А. Ю.