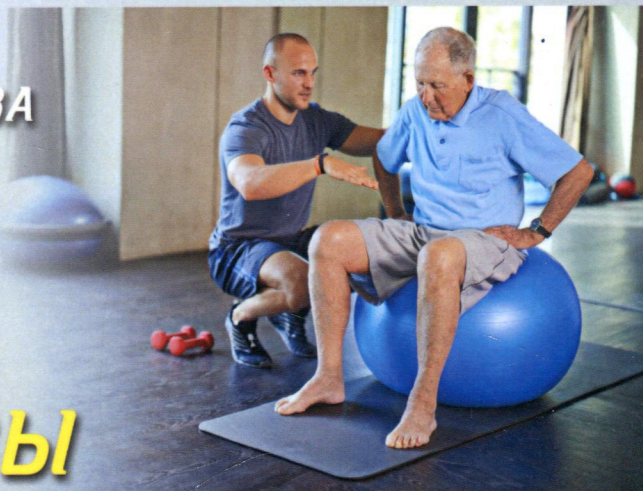


*Н. Б. СЕРОВА*



**ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ  
И ФИЗИОТЕРАПИИ**



*Учебное  
пособие*



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

Н. Б. Серова

# ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИЗИОТЕРАПИИ

Учебное пособие

*3-е издание, стереотипное*

Москва  
Издательство «ФЛИНТА»  
2023

Екатеринбург  
Издательство Уральского университета  
2023

УДК 615.83(075.8)  
ББК 53.54я73  
С32

**Рецензенты:**

- Т. Н. Постникова, доктор медицинских наук, профессор  
(ООО «Наш медицинский центр “Парацельс”»);  
Т. В. Андрихина, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры  
Российского государственного профессионально-  
педагогического университета

**Серова Н. Б.**

С32      Основы физической реабилитации и физиотерапии :  
учеб. пособие / Н. Б. Серова. — 3-е изд., стер. — Москва :  
ФЛИНТА ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2023. — 224 с.

ISBN 978-5-9765-3238-0 (ФЛИНТА)

ISBN 978-5-7996-3569-5 (Изд-во Урал. ун-та)

В учебном пособии дается клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений как составляющей системы физической реабилитации и рассматриваются различные виды физиотерапии. Излагаются общие требования к применению физических упражнений и физиотерапевтических процедур и методы их проведения при всех основных формах патологических состояний взрослых и детей: при травмах и ортопедических проблемах, при заболеваниях внутренних органов, заболеваниях центральной нервной системы и др.

Предназначено для студентов, изучающих дисциплину «Физическая реабилитация».

УДК 615.83(075.8)  
ББК 53.54я73-1

ISBN 978-5-9765-3238-0 (ФЛИНТА)

ISBN 978-5-7996-3569-5 (Изд-во Урал. ун-та)

© Уральский федеральный  
университет, 2023

© Серова Н. Б., 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора .....	6
<b>1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Понятие «реабилитация» и ее виды .....	8
1.2. Цель, задачи и принципы реабилитации .....	13
1.3. Средства физической реабилитации и формы ЛФК .....	21
1.4. Этапы и методы физической реабилитации, требования к составлению реабилитационных программ .....	33
1.4.1. Этапы физической реабилитации .....	34
1.4.2. Методы физической реабилитации .....	35
1.4.3. Составление реабилитационной программы .....	36
1.5. Задачи и методы врачебно-педагогических наблюдений при физической реабилитации .....	38
Контрольные вопросы и задания .....	46
<b>2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>47</b>
2.1. Понятие «лечебная физическая культура» .....	47
2.2. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений .....	49
2.3. Общие требования к методике применения физических упражнений .....	54
2.4. Периоды ЛФК и соответствующие им режимы двигательной активности .....	58
2.5. Организация занятий ЛФК .....	60
2.6. Оценка воздействия и эффективности ЛФК .....	63
Контрольные вопросы и задания .....	66
<b>3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ФОРМАХ ПАТОЛОГИИ .....</b>	<b>67</b>
3.1. Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии .....	67
3.1.1. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (общие положения) .....	67
3.1.2. ЛФК при травмах позвоночника .....	70
3.1.3. ЛФК при повреждениях грудной клетки и при переломах костей пояса верхних конечностей и кистей .....	73
3.1.4. ЛФК при переломах костей таза и нижних конечностей .....	74

3.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях	
сердечно-сосудистой системы .....	78
3.2.1. ЛФК при инфаркте миокарда .....	79
3.2.2. ЛФК при ишемической болезни сердца .....	87
3.2.3. ЛФК при артериальной гипертонии .....	88
3.2.4. ЛФК при хронической сердечной недостаточности .....	89
3.2.5. ЛФК при пороках сердца .....	91
3.3. Лечебная физическая культура при заболеваниях	
органов дыхания .....	91
3.3.1. ЛФК при острой пневмонии .....	93
3.3.2. ЛФК при экссудативном плеврите .....	94
3.3.3. ЛФК при остром бронхите .....	94
3.3.4. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях	
легких .....	95
3.3.5. ЛФК при бронхиальной астме .....	96
3.4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов	
пищеварения и обмена веществ .....	99
3.4.1. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения .....	99
3.4.2. Лечебная физкультура при некоторых болезнях	
обмена веществ .....	104
3.5. Лечебная физическая культура при заболеваниях	
и поражениях нервной системы .....	108
3.5.1. ЛФК при остеохондрозе позвоночника	
с синдромом пояснично-крестцового радикулита .....	109
3.5.2. ЛФК при остеохондрозе позвоночника	
с синдромом шейно-грудного радикулита .....	115
3.5.3. ЛФК при полиневритах .....	126
3.5.4. Лечебная физкультура при поражениях	
центральной нервной системы .....	130
3.6. Лечебная физическая культура в акушерстве	
и при гинекологических заболеваниях .....	140
3.6.1. ЛФК при беременности .....	140
3.6.2. ЛФК в послеродовом периоде .....	141
3.6.3. ЛФК при патологии женских половых органов .....	143
3.7. Лечебная физическая культура при оперативных вмешательствах	
на органах грудной клетки и брюшной полости .....	150
3.7.1. ЛФК при операциях на легких .....	151
3.7.2. ЛФК при хирургическом лечении	
ишемической болезни сердца .....	156

3.7.3. ЛФК при операциях на сердце при пороках .....	159
3.7.4. ЛФК при операциях на сосудах .....	160
3.7.5. ЛФК при операциях на брюшной полости .....	162
3.8. Лечебная физическая культура при детском церебральном параличе .....	164
Контрольные вопросы и задания .....	174
<b>4. ОСНОВЫ ФИЗИОТЕРАПИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЕ МЕТОДОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ .....</b>	<b>175</b>
4.1. Понятие «физиотерапия» и ее виды .....	175
4.2. Физиотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	177
4.3. Физиотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	183
4.4. Физиотерапия при заболеваниях органов дыхания .....	188
4.5. Физиотерапия при заболеваниях органов пищеварения .....	192
4.6. Физиотерапия при заболеваниях и поражениях нервной системы	203
Контрольные вопросы и задания .....	206
<b>5. ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ .....</b>	<b>207</b>
Контрольные вопросы и задания .....	209
<b>6. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧАЩИМИСЯ .....</b>	<b>210</b>
Контрольные вопросы и задания .....	218
Библиографические ссылки .....	219
Рекомендуемая литература .....	220