Слайд
1**Особенности ЛФК и физиотерапии при
заболеваниях суставов****Е.Ю.Панасюк****ГУ Институт ревматологии РАМН**

Слайд
2**Реабилитация
rehabilis – восстановление способности**

- Реабилитация представляет собой совокупность мероприятий, призванных обеспечить лицам с нарушением функции в результате болезней, травм и врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе, в котором они живут.

Всемирная организация здравоохранения

Слайд
3**Главная задача медицинской реабилитации**

- – полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата и развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труда

Слайд
4

Основные принципы реабилитационного процесса

- Применение патогенетически обоснованных методов восстановительного лечения
- Определение задач и направленности общей и специальной физической тренировки
- Последовательная и ранняя активизация восстановительного лечения
- Комплексность восстановительного лечения
- Активное и сознательное участие больного в реабилитационном процессе

Слайд
5

Методы контроля эффективности восстановительного лечения

- Медицинская диагностика (анамнез, осмотр)
- Функциональная диагностика (исследование органов и систем инструментальными методами)
- Мотодиагностика (определение двигательных возможностей больного, способностей к бытовым и трудовым операциям)
- Психодиагностика (проводится психологом для определения структуры, степени изменений психических функций, типов нарушений памяти, внимания, мышления, личностных особенностей и влияния реабилитационных мероприятий на данные функции)

Слайд
6

Виды реабилитации

- Медицинская
- Физическая
- Психологическая
- Профессиональная
- Социально-экономическая

Слайд
7**В эксперименте**

- Основное направление медицинской и физической реабилитации – восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных и заместительных приспособлений, функций.

Слайд
8**Задачи физической реабилитации в ревматологии**

- Воздействие на пораженные суставы с целью сохранения подвижности и профилактики дальнейшего нарушения функции
- Количество инъекций в разные суставы четко не регламентировано
- Укрепление мышечной системы и повышение ее работоспособности
- Улучшение кровообращения в суставах, борьба с атрофией мышц
- Стимуляция функций кровообращения, дыхания, повышение обмена веществ
- Уменьшение болевых ощущений путем приспособления пораженных суставов к дозированной физической нагрузке
- Реабилитация физической работоспособности

Слайд
9**Цели физической реабилитации в ревматологии**

- Уменьшение боли и скованности
- Выработка правильного функционального стереотипа
- Сохранение функции
- Предотвращение инвалидности (нетрудоспособности)
- Обучение, стремление к самообслуживанию

Слайд
10

- ЛФК – научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.
- В основе ЛФК – движение, которое является основным стимулятором роста, развития и формирования организма, стимулируя активную деятельность всех его систем, способствует повышению общей работоспособности организма.

Слайд
11

Механизмы нормализации функций

- Повышение возбудимости двигательных центров в ЦНС
- Изменение соотношения возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга
- Угасание патологических временных связей
- Создание в коре головного мозга новой сильной доминанты

Слайд
12

Трудотерапия

- – восстановление нарушенных функций с помощью специальных трудовых процессов. Выраженная деструкция и деформация сустава

виды трудотерапии:

- Общеукрепляющая (тонус)
- Восстановительная (функции)
- Профессиональная (навыки)

Слайд
13**Методика трудотерапии для больных РА с поражением кисти**

- Соблюдение прямой оси кисти при выполнении всех бытовых и производственных действий
- Уменьшение нагрузки на концевые фаланги пальцев кисти (подушечковый хват)
- Избегать движений кисти в сторону мизинца
- Сохранять поперечный и продольный свод кисти
- Соблюдать правильное положение кисти в покое и при ЛФК (на ребре, на предплечье, на ладони), сохраняя прямую ось
- Использовать утолщенные конусовидные ручки, карандаши, бытовые приборы
- Обучать больных приемам самообслуживания с учетом правильного функционального стереотипа

Слайд
14**Формирование правильного функционального стереотипа у больных серонегативными спондилоартритами**

- Избегать фиксированных поз
- Сидеть ровно с максимальным разгибанием в поясничном отделе
- Спать на ровной поверхности, без подушки
- Увеличение респираторной возможности легких (дыхательная гимнастика, укрепление мышц спины, груди, шеи, верхнего плечевого пояса)
- Ношение невысоких устойчивых каблучков для сохранения центра тяжести
- Ликвидация сгибательных контрактур коленных и тазобедренных суставов

Слайд
15**Функциональный стереотип для больных остеоартрозом**

- Коррекция веса
- ЛФК по методике в режиме разгруженных суставов (лежа, сидя, в бассейне), чередование активных, пассивных и изометрических упражнений
- Ликвидация контрактур
- Избегать фиксированных поз, подъем и ношение тяжестей
- Ходьба с тростью, ношение наколенников, стелек-супинаторов

Слайд
16

Механотерапия

- – восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов. Применяется для предупреждения контрактур суставов.

Слайд
17

- Физиотерапия – область медицинской науки и практической деятельности, изучающая влияние на организм человека природных или искусственно получаемых (преформированных) физических факторов и использующая их в целях профилактики и лечения различных заболеваний и патологических состояний, а также в целях медицинской, психологической и профессиональной реабилитации соответствующего контингента людей.

Слайд
18

Классификация лечебных физических факторов

- Электрический ток
- Электрическое поле
- Магнитное поле
- Электромагнитное поле
- Электромагнитное излучение
- Механические факторы
- Термические факторы

Слайд
19

Оптимизация методов физиотерапии

- Сочетание воздействия различных методов на одну область и на разные области за один сеанс
- Суммация эффектов и потенцирование нового воздействия, несвойственного каждому методу в отдельности