

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРОЕКТ  
«САНАТОРИЙ НА ДОМУ»**

**ПРОГРАММА:**

**«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА – КАК СРЕДСТВО  
РЕАБИЛИТАЦИИ»**

**РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: НАУМЕНКО НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА**

**КУРАТОР ПРОЕКТА: МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

**ИСПОЛНИТЕЛЬ: ТЕРЕЩЕНКОВА ВЕРОНИКА ДМИТРИЕВНА**

**г. Приозерск**

Реабилитация – есть метод и процесс восстановления здоровья, функционального состояния, трудоспособности и социального статуса гражданина, нарушенных болезнями, травмами или другими биологическими, механическими, социальными или другими факторами. Реабилитация – это динамическая система взаимосвязанных медицинских, психологических и социальных компонентов, направленных не только на восстановление и сохранение здоровья, но и на возможно более полное восстановление (сохранение) личности и социального статуса человека.

**Актуальность.** Лечебная физкультура – важнейшее средство реабилитации. Это метод комплексной функциональной терапии, использующей физические упражнения, как средство сохранения организма человека в деятельном состоянии. Травмы опорно-двигательного аппарата вызывают нарушения анатомической целостности тканей и их функций, сопровождаются как местной, так и общей реакцией со стороны различных систем организма. Изменения в мышцах, суставах не только являются результатом самой травмы, но и усугубляются иммобилизацией. Травмы всегда сопровождаются болью, нарушением функции движения. Лечебная физкультура – обязательный компонент комплексного лечения, так как способствует восстановлению функций опорно-двигательного аппарата, благоприятно воздействует на различные системы организма по принципу моторно-висцеральных рефлексов.

**Применение:** Физическая активность – необходимый фактор жизни в любом возрасте. Физические упражнения - надежное средство от гиподинамии.

Гражданам пожилого возраста и инвалидам можно и даже нужно заниматься разнообразными видами физической активности, и, в первую очередь, следует делать зарядку. Граждане должны заниматься зарядкой ежедневно по 12-15 минут, лучше всего в проветренной комнате или на свежем воздухе.

Граждане пожилого возраста и инвалиды обычно имеют различные хронические заболевания. Поэтому подбирать и использовать физические упражнения нужно не только с целью общего воздействия, но и с учетом особенностей частной патологии. Однако, без совета и назначения врача в таких случаях не обойтись, ибо самоназначение физических упражнений особенно опасно в пожилом возрасте. Практикуются комплексы лечебной физкультуры для больных, имеющих различные заболевания:

- для больных пожилого возраста, страдающих коронарной недостаточностью;
- для людей пожилого возраста, страдающих гипертонической болезнью;
- для людей пожилого возраста, страдающих сахарным диабетом.

Целью деятельности инструктора по ЛФК является:

- качественное и полноценное оказание услуг с учетом их индивидуальных особенностей;
- поддержание и сохранение здоровья получателей социальных услуг путем организации и проведения оздоровительных мероприятий с помощью

лечебно-физкультурного комплекса, систематического наблюдения для выявления отклонений в состоянии их здоровья;

- проведение наиболее эффективного лечебно-физкультурного комплекса для восстановления, поддержания и укрепления физического состояния;
- способствовать общему укреплению организма;
- поддерживать на достаточно высоком уровне функциональную деятельность всех органов и систем как в физическом, так и психическом плане;
- оказывать сдерживающее влияние на процесс старения;
- выработать привычку к постоянным занятиям и способствовать интеграции физической активности в повседневный образ жизни;
- привлечение лиц пожилого возраста и инвалидов к регулярным занятиям физической культурой;
- пропаганда двигательной активности и здорового образа;
- повышение социальной адаптации маломобильных и немобильных пожилых граждан и инвалидов.

Важнейшей задачей инструктора по лечебной физкультуре вне зависимости от возраста, пола, заболевания является применение физических упражнений и естественных факторов природы в организации и назначении реабилитационных, профилактических мероприятий. Значительная часть клиентов - это лица пожилого возраста, имеющие поражение опорно - двигательного аппарата и инвалиды, которым ЛФК назначается индивидуально по показаниям врача и касается таких аспектов, как снижение веса, коррекция осанки и т. д. Из них большая часть по нозологическому фактору составляют: полноценные артрозы, остеохондрозы позвоночника, парезы, гемипарезы, а также заболевания вегето - сосудистой системы, венозной системы. Для качественной деятельности инструктора ЛФК важно соблюдать индивидуальный подход к клиентам, подбирать наиболее эффективный лечебно-физкультурный комплекс, осуществлять правильное и безопасное выполнение физических упражнений, учитывать социальную ситуацию его жизнедеятельности. Во время постельного режима улучшить дыхание, кровообращение, обмен веществ, сохранить мышечный тонус и препятствовать развитию обширных мышечных атрофий, поддерживать перистальтику кишечника, уменьшить спазм паравертебральной мускулатуры, постепенно мобилизовать позвоночник после выхода из острой фазы заболевания, усилить мускулатуру живота и экстензоры тазобедренного сустава (большую ягодичную мышцу), создать естественный мышечный корсет, поддержка физиологической активности всех систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности. Физические упражнения, работа мышц издавна признаны самым естественным и самым эффективным средством поддержания и укрепления здоровья, борьбы с преждевременной старостью и болезнями. Мышечная деятельность оказывает многостороннее влияние на организм. Она стимулирует процессы кровообращения, дыхания, обмена веществ,

кровообращения, доставку кислорода и питательных веществ ко всем клеткам и тканям человеческого тела, использование этих веществ как пластических и энергетических материалов. Ускорение кровотока сопровождается ощущением тепла, бодрости, уравниванием нервной системы - снятием интеллектуального и эмоционального напряжения, освобождением от неприятных мыслей, плохого настроения, умственного утомления. Одновременно проявляется и благотворное общее внимание физических упражнений на организм в целом: повышение его функциональной способности, тонуса, адаптации к нагрузкам; возрастание тренированности и "выносливости" сердечно-сосудистой дыхательной, других функциональных систем, выработка жизненно важных навыков - полного дыхания, его правильного сочетания с движением, потребности в двигательной активности. Вот почему лечебная физическая культура является неотъемлемым компонентом любого консервативного лечения заболеваний. Лечебная физическая культура включает многие формы. Главными среди них являются дозированные прогулки, утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика в зале и плавательном бассейне, экскурсии. При этом физическая нагрузка дозируется строго дифференцированно в зависимости от характера заболевания и в соответствии с санаторным расписанием. В зависимости от задач, которые стоят в различные периоды лечения, реабилитологи применяют лечебные, тонизирующие (поддерживающие) и тренирующие дозировки нагрузок. Лечебную дозировку применяют в том случае, когда необходимо оказать терапевтическое воздействие на пораженный орган или систему, компенсировать их функцию, предупредить осложнения. В этом случае общая физическая нагрузка во время занятия обычно небольшая. Её каждый раз незначительно увеличивают. Тонизирующую (поддерживающую) дозировку применяют в случае удовлетворительного состояния пациента, страдающего хроническими заболеваниями с волнообразным течением, при длительной иммобилизации, после окончания восстановительного периода терапии с максимально возможным лечебным эффектом. Общие и местные физические нагрузки оказывают тонизирующее действие и поддерживают достигнутые результаты. С этой целью применяются физические упражнения умеренной или большой интенсивности. Тренирующую дозировку применяют в период восстановительного лечения. Их задачей является нормализация всех функций организма, повышение работоспособности.

**Цель программы:** Повышение уровня адаптации пожилого человека (инвалида) в социуме, формирование новых и усиление имеющихся ресурсов физического развития пожилых людей и инвалидов. Применение лечебной физкультуры противодействующей гипокинезии, уменьшает факторы риска, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ. Лечебная физкультура оказывает разностороннее благоприятное воздействие на организм.

## **Задачи:**

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, плавании в сочетании с дыханием;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, подвижных игр.
- оптимальное сочетание уровня физической подготовленности с уровнем основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям ЛФК.

**Аудитория**, на которую рассчитана программа: граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие значительные ограничения способности к передвижению и (или) самообслуживанию.

## **Прогнозируемая результативность:**

Лечебная физкультура не случайно считается одной из самых полезных и эффективных процедур как для нормализации здоровья, так и для улучшения настроения. Лечебная физкультура окажет тонизирующее влияние на нервную систему; улучшит процессы обмена веществ; стимулирует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; поддержит полноценность двигательных навыков и умений. Кроме этого с помощью лечебной физкультуры осуществляется профилактика тугоподвижности и неподвижности суставов; остеопороза; мышечных атрофий; застойных явлений и инфекционно-воспалительных процессов в легких; запоров и венозных тромбов. Физические упражнения окажут целительное воздействие на весь организм: стимулируют иммунитет человека, способствуют процессам заживления ран, срастанию переломов, препятствуют потере памяти, способствуют сохранению с возрастом ясности ума, помогают справляться с симптомами депрессии, препятствуют развитию умственной деградации, помогают преодолеть стресс и тревожность, препятствуют развитию депрессии, улучшают слух и т. д.