

1 семестр

Задания по ЛФК для обучающихся на индивидуальном плане *Задание*

1. Кратко заполните таблицу

Заболевания сердечно-сосудистой системы	Основные симптомы	Особенности ЛФК
Ишемическая болезнь сердца		
Гипертония		
Гипотония		
Инфаркт миокарда		
Атеросклероз		
Варикоз		

Задание 2. Создайте первичный (начальный) протокол ЛФК

ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Характеристики гипотетического пациента:

1. Страдает гипертонией и атеросклерозом
2. Возраст 55 лет
3. Слабая физическая подготовленность
4. Имеет вредные привычки – регулярное курение

Общие рекомендации

Комплекс ЛФК

Общее количество занятий			
Количество занятий в неделю			
Расчетное количество занятий и процентное соотношение	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Длительность одного занятия	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Рекомендуемые элементы массажа			
Рекомендуемые элементы физиотерапии			

Структура занятия подготовительного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		

Рекомендуемые элементы физиотерапии	
--	--

Структура занятия основного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>

Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Структура занятия заключительного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>

Опишите Ваши действия, если пациент периодически жалуется на боли в сердце, но проблема купируется валидолом или корвалолом.

Задание 3. Создайте первичный (начальный) протокол ЛФК

ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Характеристики гипотетического пациента:

1. Страдает ишемической болезнью сердца
2. Возраст 45 лет
3. Средняя физическая подготовленность
4. Имеет вредные привычки – регулярное курение

Общие рекомендации

Комплекс ЛФК

Общее количество занятий			
Количество занятий в неделю			
Расчетное количество занятий и процентное соотношение	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Длительность одного занятия	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Рекомендуемые элементы массажа			
Рекомендуемые элементы физиотерапии			

Структура занятия подготовительного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Структура занятия основного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		

Рекомендуемые элементы физиотерапии	
--	--

Структура занятия заключительного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>

Задание 5.

Заполните таблицу

Заболевание дыхательной системы	Причины	Основные симптомы и нарушения в органах дыхания.
Грипп		
ОРЗ, ОРВИ		
Острый бронхит		
Хронический бронхит		
Бронхиальная астма		
Пневмония		
Эмфиземе		
Плеврит		
Туберкулез		
Паразитические инвазии		
Аллергические заболевания		

Задание 6.

Заполните таблицу

Заболевание дыхательной системы	Особенности комплекса ЛФК
Грипп	
ОРЗ, ОРВИ	
Острый бронхит	
Хронический бронхит	
Бронхиальная астма	
Пневмония	
Эмфиземе	
Плеврит	
Туберкулез	
Паразитические инвазии	
Аллергические заболевания	

Создайте первичный (начальный) протокол ЛФК

ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.

Характеристики гипотетического пациента:

1. Страдает плевритом (экссудативная форма), острая фаза заболевания завершилась.
2. Возраст 65 лет
3. Средняя физическая подготовленность
4. Вредных привычек не имеет
5. Ведет затворнический образ жизни

Задание 7.

Общие рекомендации

Общая длительность занятия	
-----------------------------------	--

Задание 8.

Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
----------------------------------	---	--------------------

Комплекс ЛФК

Общее количество занятий			
Количество занятий в неделю			
Расчетное количество занятий и процентное соотношение	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Длительность одного занятия	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Рекомендуемые элементы массажа			
Рекомендуемые элементы физиотерапии			

Структура занятия подготовительного этапа

Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Структура занятия основного этапа

Общая длительность занятия	
-----------------------------------	--

Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Структура занятия заключительного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Колит		
Ушиб органов брюшной полости		

Задание 9. Создайте первичный (начальный) протокол ЛФК

ЛФК при заболеваниях ЖКТ.

Характеристики гипотетического пациента:

1. Опущение органов брюшной полости
2. Возраст 35 лет
3. Высокая физическая подготовленность
4. Вредных привычек не имеет

Общие рекомендации

Комплекс ЛФК

Общее количество занятий			
Количество занятий в неделю			
Расчетное количество занятий и процентное соотношение	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Длительность одного занятия	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Рекомендуемые элементы массажа			
Рекомендуемые элементы физиотерапии			

Структура занятия подготовительного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>

Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Структура занятия основного этапа

Общая длительность занятия	
-----------------------------------	--

Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Структура занятия заключительного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		

2 семестр ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР

Задания по ЛФК в гинекологии

- 1. *Перечислите основные задачи ЛФК при гинекологических заболеваниях***
- 2. *Перечислите основные противопоказания к проведению ЛФК при гинекологических заболеваниях***
- 3. *Составьте схему комплекса ЛФК при воспалении женских половых органов с учетом всех основных особенностей:***

3.1 *Общие рекомендации*

Элементы комплекса и их долевое соотношение

Комплекс кинезиотерапии с указанием этапов, их длительности, процентного соотношения и представлением упражнений

3.2 *Массаж: вид, длительность, соотношение с кинезиотерапией*

3.3 *Другие виды ЛФК с подробным описанием длительности, видов и взаимодействие с другими элементами*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №11

ЛФК при ожирении.

Характеристики гипотетического пациента:

1. Страдает ожирением 1 степени
2. Возраст 35 лет
3. Средняя физическая подготовленность
4. Имеет вредные привычки – регулярное курение

Общие рекомендации

Комплекс ЛФК

Общее количество занятий			
Количество занятий в неделю			
Расчетное количество занятий и процентное соотношение	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Длительность одного занятия	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Рекомендуемые элементы массажа			
Рекомендуемые элементы физиотерапии			

Структура занятия подготовительного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>

Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Структура занятия основного этапа

Общая длительность занятия		
Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>

Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Структура занятия заключительного этапа

Общая длительность занятия	
-----------------------------------	--

Разминка (начальный этап)	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Основная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Заключительная часть	<i>Длительность и процентное соотношение:</i>	<i>Упражнения:</i>
Рекомендуемые элементы массажа		
Рекомендуемые элементы физиотерапии		

Дополнительные пометки, рекомендации и т.д.

Комплексы лечебной гимнастики при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии

Заполните таблицу

Заболевание (нарушения)	Симптомы, признаки, характеристики	Особенности комплекса ЛФК
<i>Сутулость</i>		
<i>Круглая спина</i>		
<i>Кругловогнутая спина</i>		
<i>Плоская спина</i>		
<i>Плосковогнутая спина</i>		
<i>Сколиотическая (асимметричная) осанка</i>		
<i>Плоскостопие 1 и 2 степеней</i>		
<i>Плоскостопие 3 степени</i>		

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №12

Постизометрическая релаксация мышц (ПИРМ)

Заполните таблицы

Общая характеристика метода ПИРМ	Показания для применения ПИРМ	Противопоказания к применению ПИРМ

Прием, упражнения ПИРМ (несколько примеров)	Особенность выполнения, применения	Механизм положительного действия

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4

Комплекс упражнений для больных с травмой позвоночника и спинного мозга

Составьте примерный комплекс упражнений для больных с повреждением спинного мозга в шейном отделе позвоночника в I периоде реабилитации Разминка (начальный этап)

№	Исходное положение	Характер выполнения	Содержание упражнений	Кол-во повторений
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Основная часть

1.				
2.				
3.				

4.				
5.				
6.				

Реаксация (завершающая часть)

1.				
2.				
3.				
4.				

Количество упражнений поставлено относительно произвольно, этот показатель может варьироваться.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №15 и №16

ЛФК при заболеваниях (нарушениях) нервной системы. Комплекс упражнений при неврите лицевого нерва.

Заполните таблицу

Приемы, методы, упражнения при заболеваниях нервной системы	Рекомендации к применению	Механизм лечебного действия
<i>изометрические упражнения</i>		
<i>упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышечных групп</i>		
<i>упражнения с ускорением и замедлением</i>		
<i>упражнения на координацию</i>		
<i>упражнения на равновесие</i>		

<i>рефлекторные упражнения</i>		
<i>идеомоторные упражнения</i>		
<i>массаж</i>		

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №17 и №18

Приёмы классического массажа. Самомассаж. Просмотрите

видео:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17035057511070610589&from=tabbar&parentregid=1611850971058347-554342841148124219500227-prestable-app-host-sas-web-yp131&text=Приёмы+классического+массажа.+Самомассаж.>
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4742295103032239751&text=Самомасса>
ж.

- 1. Перечислите основные приемы классического массажа*
- 2. Раскройте механизмы положительного действия классического массажа*
- 3. Охарактеризуйте метод самомассажа и его основные приемы и упражнения.*