

Задания по ЛФК для обучающихся на индивидуальном плане

Задание 1. Перечислите основные показания и противопоказания к проведению комплекса ЛФК

Показания к проведению ЛФК:

1.

2.

3.

и т.д.

Противопоказания к проведению ЛФК:

1.

2.

3.

и т.д.

Задание 2. Кратко заполните таблицу

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

Задание 3. Создайте первичный (начальный) протокол ЛФК

ЛФК при гипертонии.

Характеристики гипотетического пациента:

1. Страдает гипертонией
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			
Расчётное количество занятий и процентное соотношение	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Рекомендуемые элементы массажа			
Рекомендуемые элементы физиотерапии			

Структура занятия начального 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>

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>

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>

Дополнительные пометки, рекомендации и т.д.

[illegible]

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

Задание 4. Создайте первичный (начальный) протокол ЛФК

ЛФК при ишемической болезни нижних конечностей.

Характеристики гипотетического пациента:

1. Страдает ишемической болезнью нижних конечностей
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			
Расчётное количество занятий и процентное соотношение	<i>Начальный этап:</i>	<i>Основной этап:</i>	<i>Заключительный этап:</i>
Рекомендуемые элементы массажа			
Рекомендуемые элементы физиотерапии			

Структура занятия начального 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>

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>

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>

[illegible]

Задание 5. Подробно опишите все особенности двигательного режима и комплекса ЛФК после инфаркта миокарда.

Задание 6. 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 7. 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	

Задание 8. Создайте первичный протокол ЛФК

ЛФК при плеврите.

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

Общие рекомендации

Комплекс ЛФК

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

Структура занятия начального 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>

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>

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>

[illegible]

Практическое занятие №9

Тема: ЛФК при заболеваниях ЖКТ.

Цель: составить таблицу по рассмотренным заболеваниям ЖКТ.

Самостоятельное задание:

Заболевание пищеварительной системы	Причины	Основные симптомы и нарушения в органах пищеварения.
Гастрит		
Гастрит с повышенной секреторной активностью		
Гастрит с пониженной секреторной активностью		
Язва желудка		
Язва двенадцатиперстной кишки		
Опущение органов брюшной полости (желудка и кишечника)		
Колит		
Ушиб органов брюшной полости		

Перечислите:

1. Основные принципы и правила проведения ЛФК при различных заболеваниях ЖКТ.
2. Основные типы упражнений, которые входят в комплекс ЛФК при заболеваниях ЖКТ.
3. Основные виды массажа и физиотерапии, которые применяются при заболеваниях ЖКТ.

Задание 10. Создайте первичный (начальный) протокол ЛФК

ЛФК при опущении органов брюшной полости.

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>
Рекомендуемые элементы массажа			
Рекомендуемые элементы физиотерапии			

Структура занятия начального 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>

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>

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>

[illegible]

ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР

Задание 11 по ЛФК в гинекологии

1. Перечислите основные задачи ЛФК при гинекологических заболеваниях

2. Перечислите основные противопоказания к проведению ЛФК при гинекологических заболеваниях

3. Составьте общую схему комплекса ЛФК при воспалении женских половых органов с учетом всех основных особенностей:

3.1 Общие рекомендации

3.2 Элементы комплекса и их долевое соотношение

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

3.4 Массаж: вид, длительность, соотношение с кинезиотерапией

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

ЗАДАНИЕ №12

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>
Рекомендуемые элементы массажа			
Рекомендуемые элементы физиотерапии			

Структура занятия начального 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>

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>

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>

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ЗАДАНИЕ №13

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>		

ЗАДАНИЕ №14

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

ЗАДАНИЕ №15

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.				

Релаксация (завершающая часть)

1.				
2.				
3.				
4.				

Количество упражнений поставлено относительно произвольно, этот показатель может варьироваться.

ЗАДАНИЕ №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>		

ЗАДАНИЕ №17 и №18

Приёмы классического массажа. Самомассаж.

Посмотрите видео:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17035057511070610589&from=tabbar&parent-reqid=1611850971058347-554342841148124219500227-prestable-app-host-sas-web-yp-131&text=Приёмы+классического+массажа.+Самомассаж.>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4742295103032239751&text=Самомассаж.>

- 1. Перечислите основные приемы классического массажа*
- 2. Раскройте механизмы положительного действия классического массажа*
- 3. Охарактеризуйте метод самомассажа и его основные приемы, и упражнения.*
- 4. По Вашему усмотрению раскройте механизмы положительного действия трех (кроме классического массажа, уже было) различных видов массажа.*