|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | https://rsvpu.ru/filedirectory/17540/91d556ab-d9c1-4333-a845-00b4b93d35c6.jpg* ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата – часть комплекса лечебных мероприятий. В составе терапии также используются медикаментозное лечение, массаж, бальнеотерапию, трудотерапию. Направлены на восстановление нормальной амплитуды движений в суставах, силу мышц, опорно-двигательной функции поврежденной конечности. ЛФК включают в комплекс реабилитации при санаторно-курортном лечении.
* Формы ЛФК при повреждениях ОДА:

- утренняя гигиеническая гимнастика - лечебная гимнастика - тренировка в ходьбе - механотерапия- спортивно-прикладные упражнения  | **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ*** ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- повышение температуры тела выше 37,5 градусов - острый гнойный или воспалительный процесс- угроза тромбоэмболии- сильные боли, связанные с движением и самопроизвольные - психические нарушения * КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:

(Исходное положение – сидя на стуле)1. https://psyinternat.ru/800/600/https/sun9-43.userapi.com/zRlNprns--CZNgKbp_b-Ta62WYgk587NW8qipg/MeMWpajQtAk.jpgНоги выпрямлены с опорой на пятки. Поочередно тянуть носки стоп на себя.

https://psyinternat.ru/800/600/https/sun9-43.userapi.com/zRlNprns--CZNgKbp_b-Ta62WYgk587NW8qipg/MeMWpajQtAk.jpg  | 1. https://rsvpu.ru/filedirectory/17540/91d556ab-d9c1-4333-a845-00b4b93d35c6.jpgДелать наклоны туловища в стороны вправо-влево.
2. Стопы на полу, колени вместе. Разводить пятки в стороны, колени держать вместе.
3. Стопы на полу, колени вместе. Вращать стопы в одну и в другую сторону, удерживая прямые ноги на весу по 8-10 раз.
4. Круговые вращения прямой ногой в одну и в другую сторону на пять счетов. То же другой ногой.
5. Тянуть стопы под стул на пять счетов.
6. Мах прямой ногой вверх на 10 счетов одной и другой ногой.
7. https://konspekta.net/studopediaorg/baza14/3632078892756.files/image028.jpgВертикальные «ножницы».
 |