

КОМПЛЕКСНЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПРИ ВНЕГОСПИТАЛЬНОЙ ПНЕВМОНИИ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЛФК:

- формирование правильного дыхательного акта;
- развитие механизма полного дыхания;
- укрепление мышц, принимающих участие в акте дыхания;
- увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки;
- обучение произвольному мышечному расслаблению;
- обучение больного управлять своим дыханием;
- увеличение функциональных резервов с помощью тренировки; достижение регрессии изменений в легких.

МЕТОДИКИ

МЕТОДИКА ЛФК № 1 ПРИ ПНЕВМОНИИ В ЗАЛЕ ЛФК (три дня)

1. Респираторная гимнастика (2 раза в день)
2. Дыхание с экспираторным сопротивлением, модулированным низкочастотной осцилляцией по 10 минут 4 раза в день
3. Степ-тренировка "Н" (2 раза в день)
4. Тренировка индивидуальной устойчивости к гипоксии по основной схеме
5. Проба с задержкой дыхания Штанге и расчёт показателя реакции
6. Проба с задержкой дыхания Генчи и расчёт показателя реакции

МЕТОДИКА ЛФК № 2 ПРИ ПНЕВМОНИИ В ЗАЛЕ ЛФК (три дня)

1. Респираторная гимнастика (2 раза в день)
2. Дыхание с экспираторным сопротивлением, модулированным низкочастотной осцилляцией по 10 минут 4 раза в день
3. Степ-тренировка "Н" (2 раза в день)
4. Тренировка мышечного корсета позвоночника (2 раза в день)
5. Тренировка мышц брюшного пресса (2 раза в день)
6. Тренировка ягодичных мышц (2 раза в день)
7. Индекс Руфье (в четвёртый день занятий)
8. Индекс Кердо - перед третьим занятием
9. Индекс коэффициента выносливости перед третьим занятием
10. Индекс Робинсона (в пятый день занятий) - перед пятым занятием
11. Тренировка индивидуальной устойчивости к гипоксии по основной схеме
12. Проба с задержкой дыхания Штанге и расчёт показателя реакции
13. Проба с задержкой дыхания Генчи и расчёт показателя реакции

МЕТОДИКА ЛФК № 3 ПРИ ПНЕВМОНИИ В ЗАЛЕ ЛФК (четыре дня)

1. Респираторная гимнастика (2 раза в день)
2. Дыхание с экспираторным сопротивлением, модулированным низкочастотной осцилляцией по 10 минут 4 раза в день
3. Степ-тренировка "С" (2 раза в день)
4. Упражнение "Планка" (2 раза в день)
5. Индекс Руфье (в восьмой день занятий)
6. Индекс Скибинской (в восьмой день занятий) - перед восьмым занятием
7. Индекс Робинсона (в восьмой день занятий) - перед восьмым занятием
8. Индекс коэффициента выносливости перед первым и перед пятым занятием
9. Тренировка индивидуальной устойчивости к гипоксии по 6 циклов 2 раза в день
10. Проба с задержкой дыхания Штанге и показатель реакции
11. Проба с задержкой дыхания Генчи и показатель реакции

12. Проба Серкина

13. Определение:

- а) УГ – устойчивости функциональных систем организма к гипоксии;
- б) ИРА – индекса респираторной адаптации;
- в) ИЭВ – индекс эффективности вентиляции;
- г) ИПК – индекс потребления кислорода.

Заведующий отделением ЛФК

В. Рывкин