



ИЗДАТЕЛЬСТВО
СПЕЦЛИТ

Уважаемые коллеги!

Издательство «СпецЛит» предлагает Вашему вниманию специальную медицинскую литературу.

На сегодняшний день мы являемся одним из крупнейших издательств России занимающихся выпуском специальной медицинской литературы.

В нашем каталоге Вы найдете краткую информацию о наших книгах, многие из них уже получили признание специалистов и широко известны. Практически все книги прошли соответствующую экспертизу и рекомендованы Министерством здравоохранения для использования в учебном процессе.

Книги можно приобрести оптом и в розницу.

Надеемся, что Вас заинтересует наша литература.

С уважением, отдел реализации.

Наш адрес: 190103, Санкт-Петербург, 10-я Красноармейская, д.15

Тел/факс: (812) 495-36-09 (812) 495-36-12

Сайт: www.speclit.spb.ru

Менеджер по продажам: Векилова Яна Рамизовна vekilova@speclit.spb.ru

Учебник для Медицинских ВУЗОВ

Лечебная физическая культура : руководство / В. А. Маргазин, А. В. Коромыслов, С. Ф.

Бурухин [и др.] ; под ред. В. А. Маргазина. —

Санкт-Петербург : СпецЛит, 2020. — 863 стр.

ISBN 978-5-299-01032-9. ЦЕНА 1700 рублей

В руководстве изложены основные клинические разделы лечебной физической культуры: история развития ЛФК в России, подробно раскрыты общие основы лечебной физкультуры, на современном уровне отражены вопросы применения ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной систем, суставов, в акушерстве, гинекологии, хирургии и травматологии. Предназначено для специалистов по лечебной физкультуре, преподавателей и студентов вузов и колледжей медицинской и физкультурной направленности, врачей реабилитологов и специалистов общей клинической сети: терапевтов, эндокринологов, хирургов, акушеров, гинекологов, травматологов, ортопедов и врачей других специальностей.

Авторы:

Бурухин Сергей Федорович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, декан факультета физической культуры Ярославского государственного педагогического университета (ЯГПУ) им. К. Д. Ушинского, заслуженный работник высшей школы РФ (гл. 8);

Гансбургский Андрей Николаевич — доктор медицинских наук, профессор (гл. 1, 3—4);

Гансбургский Михаил Андреевич — кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры и здоровья ЯГМУ (гл. 1, 3—5);

Гарифулин Артем Николаевич — аспирант кафедры медико-биологических основ спорта ЯГПУ (гл. 1—2);

Героева Ирина Борисовна — доктор медицинских наук, профессор, заведующая центром восстановительного лечения с реабилитационным отделением медицинского центра ЦБ России, заслуженный врач РФ (гл. 7, 10);

Епифанов Виталий Александрович — доктор медицинских наук, профессор кафедры восстановительного лечения Московского государственного медико-стоматологического университета (МГМСУ) им. А. И. Евдокимова, заслуженный деятель науки РФ (гл. 3, 10);

Коромыслов Александр Владимирович — кандидат медицинских наук, доцент кафедры медико-биологических основ спорта (МБОС) ЯГПУ (гл. 1—5, 8);

Левин Вячеслав Наумович — заслуженный деятель науки, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой МБОС ЯГПУ (гл. 4);

Маргазин Владимир Владимирович — доктор медицинских наук, профессор кафедры медико-биологических основ спорта ЯГПУ, заслуженный врач РФ (введение, гл. 2—8);

Никитина Ирина Евгеньевна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры лечебной физкультуры и врачебного контроля ЯГМУ (гл. 1, 6, 10);

ОГЛАВЛЕНИЕ

Условные сокращения	11
Предисловие	16
Введение	17
Глава 1. Основы общей патологии	20
1.1. Здоровье	20
1.1.1. Критерии здоровья	20
Здоровье в иерархии потребностей человека	21
Мотивация здоровья и здорового образа жизни	21
Демографическая ситуация в Российской Федерации	22
1.1.2. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	23
1.1.3. Влияние природных факторов, питания и биологического загрязнения на здоровье человека	29
Климат	30
Питание	31
Биологические загрязнители	32
1.1.4. Эпидемиология и эпидемиологический процесс	33
1.2. Понятие о болезни	37
1.2.1. Этиология и патогенез	39
Внешние (экзогенные) причины заболеваний	40
Внутренние (эндогенные) причины заболеваний	43
Механизмы патологических процессов	48
Защитные реакции	49
Выздоровление	51
1.2.2. Основные проявления патологических процессов	52
Нарушения крово- и лимфообращения	53
Тромбоциты	68
Шок	80
Лейкоциты	81
Лимфа	104
Клеточный цикл	105
Воспаление	119
Некроз	125
1.3. Иммунитет	134
1.3.1. Клеточные основы иммунных реакций	134
Характеристика клеток, участвующих в реакциях специфического иммунитета	134
Антиген-представляющие клетки	135
Т-лимфоциты	137
4 <i>Оглавление</i>	
В-лимфоциты	144
Плазматические клетки	146
Нулевые лимфоциты	149
Рециркуляция лимфоцитов	150
1.3.2. Синдром приобретенного иммунодефицита	151
Глава 2. Общие основы лечебной физической культуры	163
2.1. Основные средства и формы лечебной физкультуры, их характеристика	163
2.1.1. Физическая реабилитация	163
2.1.2. Основы лечебной физкультуры	164
2.1.3. Средства лечебной физкультуры	164
Физические упражнения	165
Массаж	168
Естественные факторы природы	169
2.2. Формы лечебной физкультуры	169
2.3. Двигательные режимы и принципы назначения лечебной физкультуры	173
Двигательные режимы	174
<i>Двигательные режимы в стационаре</i>	175
<i>Двигательные режимы на постгоспитальном этапе физиче-</i>	

ской реабилитации	178
Обследование больного, направленного на лечебную физкультуру	179
Функциональные пробы	180
Глава 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	184
3.1. Современное представление о структурно-функциональной организации сердца человека	184
3.1.1. Микроскопическая анатомия сердца	184
3.1.2. Сердечно-сосудистая система и физические нагрузки. Механизмы мобилизации функции сердца при нагрузке	187
3.2. Клинико-физиологическое обоснование лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	195
3.3. Лечебная физкультура при остром коронарном инциденте	200
3.3.1. Общие аспекты реабилитации при ишемической болезни сердца	200
Виды реабилитации	200
Основные принципы поэтапной системы реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда	202
Фазы реабилитации	203
3.3.2. Методы контроля при физической реабилитации кардиологических больных	205
Физиология кровообращения	207
Методики исследования	214
3.3.3. Стационарный этап реабилитации больных инфарктом миокарда .	217
<i>Оглавление 5</i>	
Классификация тяжести состояния больных	218
Физическая реабилитация больных	224
3.3.4. Реабилитационные мероприятия в фазе выздоровления	237
Классификация тяжести состояния больных инфарктом миокарда на санаторном этапе	238
Физическая реабилитация	246
3.3.5. Реабилитационные мероприятия на диспансерно-поликлиническом этапе	254
Функциональные классификации состояния больных	254
Программа физической реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда	262
Длительные физические тренировки больных ишемической болезнью сердца	265
Индивидуальные малоинтенсивные тренировки больных ИБС IV функционального класса	282
3.4. Особенности лечебной физкультуры у больных ишемической болезнью сердца с нарушениями ритма	287
3.4.1. Лечебная физкультура в стационаре у больных ишемической болезнью сердца с нарушениями сердечного ритма	287
3.4.2. Лечебная физкультура в санатории у больных ишемической болезнью сердца с нарушениями ритма	302
3.4.3. Лечебная физкультура на поликлиническом этапе у больных ишемической болезнью сердца с нарушениями ритма	316
3.5. Лечебная физкультура при заболеваниях периферических сосудов конечностей	323
3.5.1. Методики лечебной физкультуры при болезнях периферических артерий	323
3.5.2. Облитерирующие заболевания артерий конечностей	334
3.6. Лечебная физкультура у больных гипертонической болезнью	340
3.6.1. Клинико-физиологическое обоснование ЛФК у больных гипертонической болезнью	340
3.6.2. Физическая реабилитация больных гипертонической болезнью в диспансерно-поликлинических условиях	344
3.7. Лечебная физкультура у больных с пониженным артериальным давлением	354
3.7.1. Дифференциальная диагностика у больных с нарушениями артериального давления по гипотоническому типу	355
3.7.2. Лечебная физкультура у больных с пониженным артериальным давлением	357
3.7.3. Механизм действия физических упражнений на состояние центральной и периферической гемодинамики у больных с пониженным артериальным давлением	359
3.7.4. Методика лечебной физкультуры у больных с нарушениями артериального давления по гипотоническому типу	364

Глава 4. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания	374
4.1. Современное представление о структурно-функциональной организации дыхательной системы	374
4.1.1. Функции дыхательной системы	374
Внешнее дыхание	374
Недыхательные функции органов дыхательной системы	382
4.1.2. Дыхание при адаптации к физическим нагрузкам	383
Срочная адаптация. Механизмы регуляции внешнего дыхания при нагрузке	384
Дыхание при долговременной адаптации к физическим нагрузкам	388
4.2. Клинико-физиологическое обоснование влияния дозированных лечебных нагрузок на систему органов дыхания	391
4.2.1. Физиологические основы лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания	392
4.2.2. Классификация дыхательных упражнений	395
4.2.3. Общие задачи лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания	397
4.3. Лечебная физкультура при острой пневмонии	398
4.4. Лечебная физкультура при бронхиальной астме	403
4.5. Лечебная физкультура при хронических неспецифических заболеваниях легких (пневмосклероз, эмфизема)	411
Глава 5. Лечебная физкультура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	418
5.1. Клинико-физиологическое обоснование лечебной физкультуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	418
5.2. Лечебная физкультура и массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки	421
5.2.1. Лечебная физкультура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе затухающего обострения в стационаре	422
5.2.2. Лечебная физкультура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе неполной ремиссии в стационаре	425
5.2.3. Лечебная физкультура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе полной ремиссии в стационаре и на этапе поликлинического наблюдения	428
5.2.4. Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (по Л. А. Куничеву)	431
5.3. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях печени и желчных путей	432
5.4. Лечебная физкультура и массаж при дисфункциях кишечника и хронических колитах	441
Глава 6. Лечебная физкультура при нарушениях обмена	458
6.1. Лечебная физкультура при сахарном диабете	458
6.1.1. Лечебная физкультура при сахарном диабете в стационаре	461
<i>Оглавление 7</i>	
6.1.2. Лечебная физкультура при сахарном диабете в условиях поликлинического наблюдения	476
6.2. Комплексная профилактика и лечебная физкультура у больных с ожирением	485
6.3. «Парадокс» ожирения: мышечная гипотеза и тактика физической реабилитации	499
Глава 7. Лечебная физкультура при заболеваниях суставов	507
7.1. Клинико-физиологическое обоснование целесообразности лечебной физкультуры при патологии опорно-двигательного аппарата	507
7.1.1. Обследование суставов	507
7.1.2. Аэробные нагрузки	514
7.1.3. Системные силовые тренировки	517
7.2. Компоненты тренировочных занятий для больных с заболеваниями суставов	519
7.2.1. Общие рекомендации по выполнению физических упражнений	521
7.2.2. Описание упражнений аэробного характера	523
7.3. Стратегия применения лечебной физкультуры при хронических воспалительных заболеваниях суставов с позиций локального и системного воздействия	532
7.3.1. Эффекты лечебной физкультуры на местном уровне	532
7.3.2. Эффекты лечебной физкультуры на системном уровне	534
7.3.3. Упражнения для увеличения амплитуды движений и упражнения на растягивание (гибкость)	538
7.3.4. Упражнения для укрепления мышц (силовые тренировки)	542
7.3.5. Изотонические упражнения для укрепления мышц с использо-	

ванием резиновых бинтов	544
7.4. Лечебная физкультура при остеоартрозе	547
7.4.1. Частная методика лечебной физкультуры при гонартрозе	559
7.4.2. Частная методика лечебной физкультуры при коксартрозе	563
7.4.3. Взаимоотношение первичного остеоартроза коленных суставов и варикозной болезни вен	565
7.5. Реабилитация после эндопротезирования	569
7.5.1. Исследования двигательной активности после операции	570
7.5.2. Технология восстановительного лечения	573
7.5.3. Двигательный режим после эндопротезирования тазобедренного сустава	578
7.5.4. Специальная лечебная гимнастика	581
7.6. Особенности лечебной физкультуры при ревматоидном артрите	585
7.6.1. Использование различных программ физической реабилитации	586
7.6.2. Частные методики лечебной физкультуры при ревматоидном артрите	591
7.6.3. Принципы и методика интенсивной лечебной физкультуры при ревматоидном артрите	594
8 Оглавление	
7.6.4. Дробные физические нагрузки в статодинамическом режиме при ревматоидном артрите	598
7.6.5. Комплексы лечебной физкультуры при ревматоидном артрите в зависимости от стадии заболевания	605
7.7. Интенсивная лечебная физкультура при анкилозирующем спондило- артрите	613
7.7.1. Различные проявления анкилозирующего спондилоартрита	613
7.7.2. Характеристика метода лечебной физкультуры	616
7.7.3. Схема процедуры лечебной гимнастики	617
7.7.4. Специфика используемых физических упражнений	617
7.8. Профилактическая и лечебная гимнастика при болях в области шеи, плеча и синдроме боли в нижней части спины	626
7.8.1. Специальные обследования и упражнения	626
7.8.2. Физическая реабилитация при плечелопаточном болевом син- дроме	656
7.9. Лечебная физкультура при остеопорозе	661
Глава 8. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии	668
8.1. Гимнастика в дородовом периоде, родах и послеродовом периоде	669
8.1.1. Гимнастика, применяющаяся в акушерской практике	669
8.1.2. Гимнастика в период беременности	672
Гимнастика в первом триместре беременности	672
Гимнастика во втором триместре беременности	674
Гимнастика в третьем триместре беременности	678
8.1.3. Гимнастика при родах	682
Упражнения, которые могут быть использованы во время родов	683
Упражнения в периоде между потугами в исходном положении лежа	684
8.1.4. Гимнастика в послеродовом периоде	686
8.2. Лечебная физкультура при патологии беременности	691
8.2.1. Лечебная гимнастика для беременных с сердечно-сосудистыми заболеваниями	691
8.2.2. Лечебная гимнастика при неправильном положении и тазовом предлежании плода	697
8.2.3. Лечебная гимнастика при узком тазе	698
8.2.4. Лечебная гимнастика при переношенной беременности	699
8.3. Лечебная физкультура при некоторых гинекологических заболе- ваниях	701
8.3.1. Лечебная гимнастика при дисменорее	702
8.3.2. Лечебная гимнастика при воспалительных заболеваниях	703
8.3.3. Лечебная гимнастика при неправильных положениях матки	704
8.3.4. Лечебная гимнастика при опущении половых органов	706
8.3.5. Лечебная гимнастика при функциональном недержании мочи	708
Оглавление 9	
Глава 9. Лечебная физкультура в хирургии	710
9.1. Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физ- культуры	711
9.2. Массаж в раннем послеоперационном периоде	715
9.3. Лечебная физкультура при ранениях и операциях на органах грудной клетки	719
9.3.1. Лечебная физкультура при операциях на легких	719
9.3.2. Лечебная физкультура при проникающих ранениях грудной	

клетки без повреждения легкого	725
9.4. Лечебная физкультура при операциях на сердце	725
9.4.1. Врожденные пороки сердца	726
9.4.2. Приобретенные пороки сердца	730
9.4.3. Физическая реабилитация больных ишемической болезнью сердца, перенесших аортокоронарное шунтирование	734
9.5. Лечебная физкультура при операциях на органах брюшной полости .	741
9.6. Лечебная физкультура при оперативном лечении аденомы предста- тельной железы	748
9.7. Лечебная физкультура при поражении добавочного нерва в процессе хирургических вмешательств на шее	760
Глава 10. Лечебная физкультура при повреждениях опорно-двигательного аппарата	775
10.1. Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной фи- зической культуры	775
10.2. Лечебная физкультура при вывихах плеча	784
10.3. Лечебная физкультура при повреждениях хрящевых и капсульно- связочных структур коленного сустава	790
10.3.1. Программа реабилитации при повреждениях хрящевых струк- тур коленного сустава	791
10.3.2. Лечебная физкультура при повреждениях капсульно-связоч- ных структур коленного сустава	796
10.3.3. Лечебная физкультура при повреждениях капсульно-связоч- ного аппарата голеностопного сустава и пяточного сухожилия	798
10.4. Лечебная физкультура при неосложненных переломах позвоночника .	800
10.4.1. Лечебная физическая культура при неосложненных переломах шейного отдела позвоночника	801
10.4.2. Лечебная физкультура при переломах грудного и поясничного отделов позвоночника	802
10.4.3. Лечебная физкультура при повреждениях связочного аппарата позвоночника.	806
10.5. Лечебная физкультура при переломах костей таза	810
10.6. Лечебная физкультура при множественной и сочетанной травме	813
10 Оглавление	
ПРИЛОЖЕНИЯ	
<i>Приложение 1.</i> Анкета оценки здоровья (HAQ)	820
<i>Приложение 2.</i> Функциональная анкета для реабилитации при заболевании суставов и позвоночника (ФАС-9)	822
<i>Приложение 3.</i> Технологическая карта. Восстановительное лечение после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава (для врача ЛФК)	823
<i>Приложение 4.</i> Двигательный режим после эндопротезирования тазобедр- енного сустава (до 2 мес. после операции). Памятка пациенту	827
<i>Приложение 5.</i> Двигательный режим после эндопротезирования тазобедр- енного сустава (2—6 мес. после операции). Памятка пациенту	828
<i>Приложение 6.</i> «Инструменты» для оценки различных проявлений анкило- зирующего спондилоартрита	829
<i>Приложение 7.</i> Индекс активности анкилозирующего спондилита (BASDAI)	830
<i>Приложение 8.</i> Функциональный индекс анкилозирующего спондилита (BASFI)	830
<i>Приложение 9.</i> Маастрихтский индекс энтезита, связанного с анкилозирую- щим спондилитом (MASES)	831
<i>Приложение 10.</i> Схема применения опросников при синдроме боли в ниж- ней части спины	831
Литература	832