

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

**Лабецкая А.О.**, научный руководитель **Зайцев В. А**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая реабилитация - это составная часть социальной, медицинской и профессиональной реабилитации, система мероприятий по компенсации или восстановлению физических возможностей, а также интеллектуальных способностей, улучшению психоэмоциональной устойчивости, физических качеств и адаптационных резервов организма человека методами и средствами физической культуры, спортивной подготовки и элементов спорта, массажа, природных факторов, физиотерапии, повышению функционального состояния организма [1].

Помимо выше сказанного, физическую реабилитацию необходимо рассматривать как воспитательный и лечебно-педагогический процесс (образовательный процесс). Основным средством физической реабилитации считаются элементы спорта и физические упражнения, а их применение - всегда образовательный, педагогический процесс.

В процессе реабилитации, физические упражнения дают положительный эффект так как они адекватны возможностям инвалида или больного, а также увеличивают адаптационные возможности и оказывают тренирующее действие при условии, что методист учитывает и знает ряд методических принципов и правил физической тренировки.

Сама суть тренировки состоит в многократной, систематически повторяющейся и постепенно увеличивающейся нагрузке, которая непосредственно в организме человека вызывает положительные функциональные, а зачастую и структурные изменения. В результате тренировки совершенствуются и нормализуются механизмы, повышая тем самым адаптационные возможности организма больного к изменяющимся условиям среды [2].

К основным принципам реабилитации относятся:

1. индивидуализация реабилитационной программы;
2. раннее начало проведения мероприятий по реабилитации;
3. комплексность применения всех необходимых и доступных мероприятий по реабилитации;
4. преемственность и непрерывность на протяжении всех этапов процесса реабилитации;
5. этапность реабилитации;
6. социальная направленность мероприятий по реабилитации;
7. применение методов эффективности реабилитации и контроля адекватности нагрузок.

Раннее начало проведения мероприятий по реабилитации крайне важно с точки зрения профилактики возможных дегенеративных изменений в тканях (это особенно важно при неврологических заболеваниях). Раннее включение в лечебный процесс мероприятий по реабилитации, которые адекватны для состояния больного, во многом обеспечивает более благоприятное течение и исход заболевания, а также служит одним из моментов профилактики инвалидности (вторичная профилактика) [1].

Мероприятия по реабилитации нельзя использовать при крайне тяжелом состоянии больного, сильной интоксикации, высокой температуре, выраженной легочной и сердечно-сосудистой недостаточностью больного, а также резком угнетении компенсаторных и адаптационных механизмов.

К средствам реабилитационных мероприятий относят: медикаментозная коррекция; психотерапевтическое лечение; трудотерапия; фитотерапия; музыкотерапия; мануальное воздействие; хореотерапия; аэротерапия.

Ведущее место среди средств физической реабилитации отводится физическим упражнениям, потому что двигательная активность – это важнейшее условие для формирования здорового образа жизни, а также основа для правильного построения

медицинской реабилитации.

Средства реабилитационной физической культуры можно подразделить на:

1. активные;
2. пассивные;
3. психорегулирующие.

К активным средствам реабилитационной физической культуры относят: различные физические упражнения; элементы спортивной подготовки и спорта; бег; ходьба: работа на тренажерах; циклические упражнения и виды спорта; трудотерапия; хореотерапия.

К пассивным средствам реабилитационной физической культуры относятся: мануальная терапия; массаж; переформированные и естественные природные факторы; физиотерапия.

К психорегулирующим средствам реабилитационной физической культуры относятся: мышечная релаксация; аутогенная тренировка.

В системе оздоровительной реабилитационной физической культуры выделяют следующие основные направления:

1. Оздоровительно-реабилитационное;
2. Оздоровительно-рекреативное;
3. Гигиеническое;
4. Спортивно-реабилитационное [3].

Лечебная физическая культура предусматривает активное и сознательное выполнение больными соответствующих физических упражнений. Больной, в процессе занятий приобретает навыки в применении естественных факторов природы с целью закаливания, а также физических упражнений -с профилактическими и лечебными целями. Все это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом. Современная физическая культура состоит из обширного комплекса методов и средств (дозированная ходьба, лечебная гимнастика, бег и другие упражнения с лечебно-восстановительной направленностью), которые специализируются в зависимости от травм, характера заболеваний или же других нарушений функций и форм организма (хроническое утомление, перенапряжение, возрастные изменения).

Из всего выше сказанного видно, что лечебная физическая культура может помочь людям с некоторыми заболеваниями и различными травмами, которым требуется восстановить нормальную функциональность организма (органа), поддержание в форме, необходимой для повседневной жизни. Помимо этого, реабилитационная физическая культура исключает застойные явления при тяжёлых травмах. Это в свою очередь помогает ускорить процесс восстановления повреждений, выздоровления или лечения заболеваний.

#### ***Литература.***

1. *Адалсон, К.В., Чесноков А.С. Здоровый образ жизни и физическая культура/ К.В. Адалсон, А.С. Чесноков. М.: Физкультура и спорт, 2014. – 236 с.*
2. *Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. /В.К. Бальсевич //М.: Просвещение., 2014. – 199 с.*
3. *Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура/Э.Н. Вайнер. М.: Наука, 2015. – 423 с.*